VISIT…

www.igs-soft.com -DEMO VERSION-

В.Е. Варковский
Н.В. Смирнов

практическое

КАРАТЭ

ЗАЩИТА. УХОДЫ.

Ваш ДОМ

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

© В. Е. Барковский, Н. В. Смирнов, 1991

Заказ 894. Тираж 100 000. Цена 4 руб. Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии им. Володарского Лениздата.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 57.

ISBN 5-87472-001-4

Если не знаешь что делать –
делай шаг вперед.

Из кодекса Бусидо.

1. Введение

Мы задумали эту книгу не как рекламный буклет, а как помощь для тех, кто не желает быть жертвой обстоятельств, но хочет управлять ими. Надеемся, в этом вам поможет каратэ.

Эпиграф книги — одна из заповедей боевых искусств, но для того, чтобы она стала реальностью в вашей жизни, нужно обладать хотя бы минимальными навыками.

Необходимо сразу раскрыть основной секрет каратэ, который мы, правда, не просим хранить: главное в овладении нашим искусством —это труд.

ТРУД x ВРЕМЯ=УСПЕХ,

освоив эту формулу, вы сможете серьезно воспользоваться предлагаемой вашему вниманию книгой.

В предыдущем выпуске мы постарались объяснить вам основные принципы выполнения движений, представили некоторые из основных приемов каратэ, построили на их основе ряд комбинаций и разобрали несколько возможных уличных ситуаций. Надеемся, вам понравился выпуск и вы освоили содержащийся в нем материал. Тогда целесообразно двигаться дальше.

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

Этим выпуском мы преследуем следующие цели:

— увеличение вашего арсенала приемов и комбинаций;

— изложение нашего представления о защите в бою;

— развитие у нас лучшего «ощущения партнера».

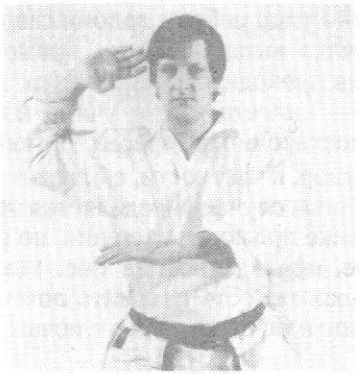
Итак, пошли в спортзал.

2. Рубящие удары руками.

Эти эффективные удары выполняются ребром ладони. Использование их в схватке позволит существенным образом расширить ваш арсенал. Наиболее целесообразно атаковать ими голову, шею, спину, области плавающих ребер, мышцы рук, ключицы. Основа техники выполнения та же, что была описана в предыдущем выпуске — прямое и обратное вращение. Особое внимание здесь необходимо обратить на кисть. Чтобы добиться ее правильного положения, следует первоначально расслабить пальцы, затем прижать их друг к другу и напрячь кисть. Естественно, что момент напряжения кисти должен совпадать с моментом удара (вспомним о концентрации).

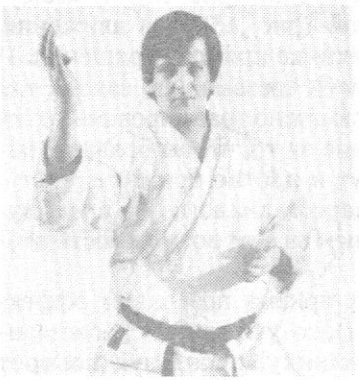
Сюто-учи — удар, выполнение которого представлено на рис. 1, 2 и 3. Техника выполнения — прямое вращение (смотрите стр. 16 первого выпуска), при котором направление движения бедер и руки (при напряженном брюшном прессе) совпадает. Начальное положение, приведенное на рис. 1, естественно, учебное, но позволяет провести максимально сильное движение. Тренировку выполнения удара следует проводить в стойке киба-дачи (смотрите стр. 6 первого выпуска).

Ура-сюто-учи — выполнение его иллюстрируется рис. 4, 5, 6. Техника выполнения — обратное вращение (смотрите стр. 17 первого выпуска). Начальное положение (рис. 4) обеспечивает выполнение максимально сильного движения. Как и в предыдущем случае, тренировка ура-сюто-учи проводится в стойке киба-дачи.



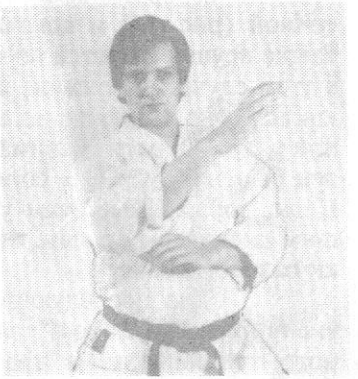
1

4



2

3



5

6

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

Отоши-сюто-учи — удар ребром ладони сверху вниз (рис. 7, 8, 9). Техника выполнения — прямое вращение. Отработка приема проводится в киба-дачи.

Следующий удар — кангетцу-сюто-учи, иллюстрируемый рис. 10 и 11, достаточно интересен, так как позволяет нанести сильный удар, в частности, с близкого расстояния. Сила удара в данном случае определяется не только работой тела по технике прямого вращения, но и включением кисти по схеме, приведенной на рис. 11а. Подобное включение дает возможность наносить почти без замаха сильный удар в лицо или, например, в ключицу противника (рис. 12).

Хаито-учи — удар, выполнение которого представлено изображениями начальной (рис. 13), промежуточной (рис. 14) и конечной (рис. 15) фаз движения, также осуществляется по технике прямого вращения. И в этом случае положение кисти чрезвычайно важно, так как если оно неправильно, возможно травмирование руки при ударе. Обратите внимание на то, чтобы большой палец бьющей руки был согнут и плотно прижат к кисти. Цели, поражаемые этим ударом, аналогичны предыдущим с некоторым расширением за счет возможности атаки паховой области.

Два последующих приема позволяют эффективно провести сюто и ура-сюто-учи за счет неожиданного приближения к противнику, используя поворот корпуса. Как в случае выполнения сюто-учи (рис. 16, 17,

7 8 9

10

11

11а

12

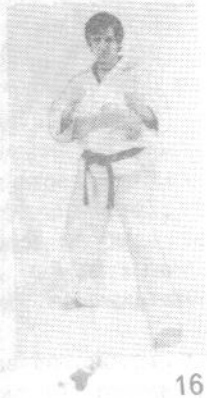
18, 19), так и в случае выполнения ура-сюто-учи (рис. 20, 21, 22, 23), техника выполнения одинакова — прямое вращение. На рис. 17 и 21 приведены начальные фазы движений. Схемы под рисунками объясняют их необходимость: следует освободить проход для задней ноги с тем, чтобы облегчить поворот и обеспечить его скрытность. На заключительной стадии перемещения, в процессе его отработки, из положений, иллюстрируемых рис. 18 и 22, постарайтесь вращать переднюю ногу на носке, а заднюю на пятке. Это определит переход в устойчивое положение (рис. 19, 23) во время выполнения удара.

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

13

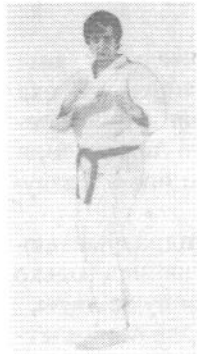
14

15



16

20

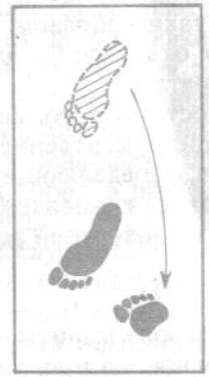


17

18

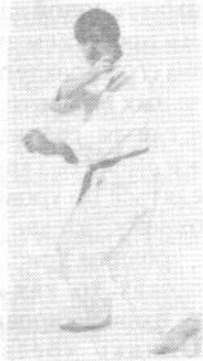
19

21



22

23



www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

3. Защита.

Изучение приемов атаки не увеличит ваш боевой потенциал в том случае, если защита далека от совершенства. Причем знание принципов построения защиты определит и эффективность проведения собственной контратаки. К таким принципам следует отнести:

— рациональность защиты, подразумевающую реакцию на атакующее действие противника только в том случае, когда оно вторглось в вашу зону защиты,

— активность защиты, под которой понимается, что практически ни одна атака противника не должна оставаться безответной,

— направленность защиты, т. е. построение защитных действий таким образом, чтобы после их выполнения противник оказался бы на дистанции, удобной для вашей контратаки.

В зависимости от того, как вы хотите защититься, вам необходимо мгновенно оценить большое количество факторов, определяющих атакующий удар, к примеру: цель, «фокус» концентрации, скорость. Это определит действия в конкретной зоне защиты.

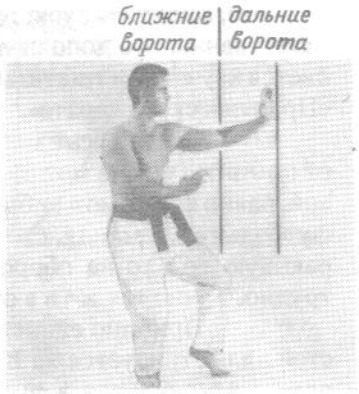
3.1. Зоны защиты.

Безусловно, зона защиты — понятие в достаточной степени условное, во многом определяемое вашей стойкой, положением рук и т. д., но для лучшего понимания защиты постараемся эту условность конкретизировать.

Давайте называть зоной защиты ту часть пространства, в которой мы пресекаем атакующее действие противника или меняем его характер. Тогда нас должно интересовать два основных момента: по какому уровню выполняется атака и где та граница, от которой мы начинаем «пресекать» и «менять характер».

Если определяться по уровню, то атака может быть проведена по верхнему (дзедан), среднему (чудан) или нижнему (гедан) уровням (рис. 24). Причем, если говорить о жестоких блоках, то, как вы помните по первому выпуску, они даже и ориентированы на защиту конкретного уровня. Однако чрезвычайно важным

24



25

обстоятельством является не только то, на какой высоте вы перехватили атаку, но и на каком расстоянии. Тогда для окончательного определения зоны защиты следует ввести понятие «ближних и дальних ворот». Как это иллюстрируется рис. 25, зона ближних ворот очень невелика и простирается от защищаемого участка на длину ладони, зона дальних ворот, в пределе,— от ближних на длину вытянутой руки.

В любом случае следует стремиться к тому, чтобы проводить защитное действие в зоне дальних ворот. Ближние ворота остаются последней линией обороны. Кстати, ближние ворота являются и той границей, вдоль которой вам следует направлять движение противника после жесткого блока. Обратите внимание на конечное положение рук при выполнении таких блоков (смотрите стр. 17 первого выпуска), оно определяет защиту тела и неприкосновенность ближних ворот. В то же время блоки очень рациональны, они не защищают воздух, тем самым экономя время для проведения контратаки.

Выбранные границы дальних ворот во многом определяют и тактику боя. При работе с противником следует стремиться к максимальному выдвижению границы дальних ворот, расширению этой зоны, что позволяет наиболее эффективно отреагировать на атаку. Конечно, так следует поступать, если это не противоречит вашему стилю ведения боя. Но изложенный подход к формированию зон защиты может позволить вам и в 70 лет отстоять,

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

а точнее, защитить свою точку зрения в спорном вопросе. Естественно, что дополнительным слагаемым успеха является изучение и тщательная работа со всеми выпусками «Практического каратэ».

Занимаясь с материалом этого выпуска, следует помнить, что не может быть только защиты как таковой, равно как не может быть и только атаки. Представьте футбольную команду, столпившуюся у своих ворот и играющую только на оборону. Результат предугадать не трудно. Точно так же и в обратном случае.

Принцип единства и борьбы противоположностей иллюстрируется на Востоке символом Инь-Ян и недаром встречается в эмблемах многих школ боевых искусств. В нашей школе каратэ мы называем его принципом баланса защиты и нападения.

3.2. Концентрация в движении.

В начале разговора о защите мы упомянули о «фокусе» концентрации и сделали это не случайно. Обратите внимание на рис. 26 и 27. Из начального положения, максимально подготовленного для выполнения мощного движения (стойка фудо-дачи, бьющая рука «заряжена» в положении хики-тэ, вторая рука готова обеспечить резкое начало для прямого вращения) (рис. 26), проводится один из самых сильных ударов в каратэ — гияку-цки (рис. 27). Давайте рассмотрим график изменения концентрации силы удара от пройденного до цели пути (рис. 27а).

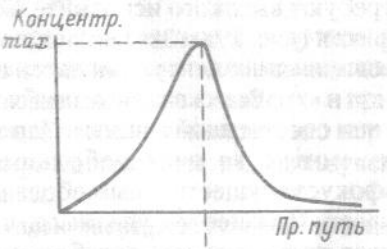
На первом этапе, для развития большей скорости, концентрация невелика и лишь в самом конце движения достигает грозного пика, а затем резко падает до минимума. Последнее обстоятельство используется профессиональными каскадерами: удары на съемках наносятся быстро, если не сильно, то «неприятно», но актеры чуть смещаются, не закрываясь от удара, на минимальное расстояние туда, где удар уже не страшен. С другой стороны, если «броситься» на удар, то, очевидно, эффективное движение у противника также не получится.

26

27а

27

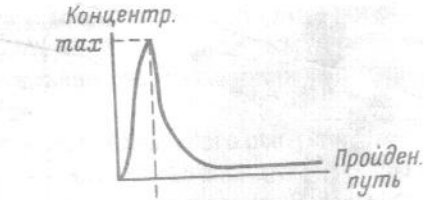
28



29

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

30



31а

31

На рис. 28, 29, 30, 31 приведены изображения ударов, «фокус» которых гораздо короче. Такие удары требуют высокого исполнительского мастерства. На графиках (рис. 29а и 31а) видно, что разгон до максимальной величины концентрации здесь очень мал.

Все сказанное необходимо учесть при построении собственной защиты. Запомним, что и в этих случаях можно за счет небольшого смещения от точки «фокуса» существенным образом снизить эффективность удара. Позднее мы убедимся, что целый ряд блоков следует проводить на «ослабленных» участках выполнения атаки вашим противником.

Возвращаясь к понятию «концентрация», хочется добавить несколько слов. Тренировочный процесс в каратэ преследует многие цели — развитие силы, реактивности, гибкости, координации, психологической устойчивости и т. д. Но концентрация в движении это то, что венчает всю вашу работу по блокированию, уходу, перемещению, выбору дистанции для контратаки. Если вам не удалось сконцентрироваться в контратаке, то возможны неприятные по форме вопросы от оппонента. Удалось — справедливость восторжествовала.

Что такое концентрация, мы с вами определили (см. 4 стр. первого выпуска), но давайте заметим для себя: концентрация — тренируемое качество и именно оно отличает в момент удара настоящего мастера от просто здорового мужика, которыми не бедна наша земля.

Говоря о концентрации, нельзя не остановиться на характерном моменте в выполнении удара — возврате бьющей конечности. На стадии «подвода» ее к цели у нас работает только одна группа мышц, например, разгибатели. При контакте, после остановки, мы начинаем возвращать ее назад. Как? Расслабив разгибатели и напрягая сгибатели. Но процесс расслабления в мышцах происходит значительно медленнее, чем процесс напряжения. В результате тренировки можно научиться «ловить» момент, когда тело превращается в чугунный, или скажем изящнее, в стальной слиток, а сам удар приобретает иное разрушительное качество.

Даже эта, весьма упрощенная картина, позволяет понять, почему на соревнованиях по каратэ судьи оценивают только те удары, которые сопровождаются возвратом ударной части.

4. Еще раз о блоках.

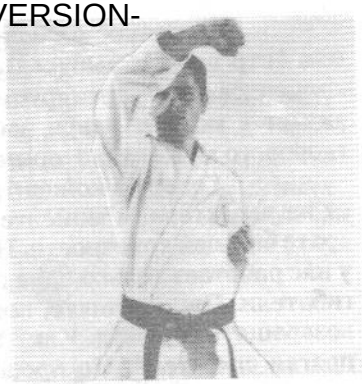
Теперь настало время вернуться к некоторым блокам, с которыми вы познакомились в первом выпуске. Напомним, что эти блоки носят название «жестких» и при выполнении их блокирующее движение направлено перпендикулярно атакующему. Рассмотрим их, пользуясь введенными нами понятиями.

На рис. 32, 33 демонстрируется выполнение блока аге-уке. Техника выполнения — прямое вращение. Сам блок проводится почти на границе ближних и дальних ворот против удара по верхнему уровню.

Рис. 34. 35 иллюстрируют выполнение блока сюто-учи. Техника выполнения — прямое вращение. Вспомнив описание конечного положения блокирующей руки, приведенное в первом выпуске, вы сможете с уверенностью сказать, что этот блок, направленный против ударов по среднему уровню, должен проводиться в зоне, близкой к внешней границе дальних ворот.

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

32



33

Блок гедан-бараэ приведен на рис. 36, 37. Технику его выполнения, надеемся, вы уверенно определите как прямое вращение. Название блока лишний раз подтверждает его направленность на защиту нижнего уровня, которая осуществляется, так же как и в случае аге-уке, на границе ближних и дальних ворот.

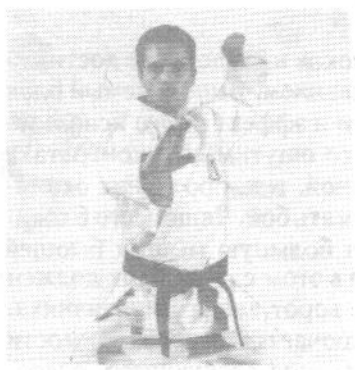
На рис. 38, 39 новый для вас жесткий блок удэ-уке. Техника его выполнения — обратное вращение. Характерно и восточное название этого блока — «выхвати меч», — помогающее становлению движения. В конечном положении необходимо выполнение следующих требований:

— угол сгиба блокирующей руки не меньше 90^{o},

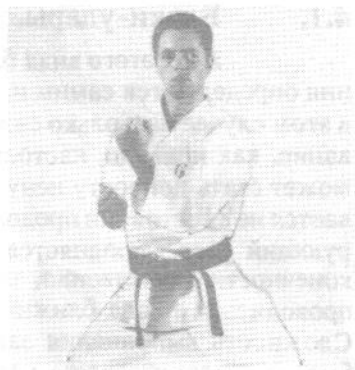
— кулак блокирующей руки находится напротив одноименного плеча.

Блок направлен против ударов в средний уровень и должен проводиться в зоне, близкой к внешней границе дальних ворот.

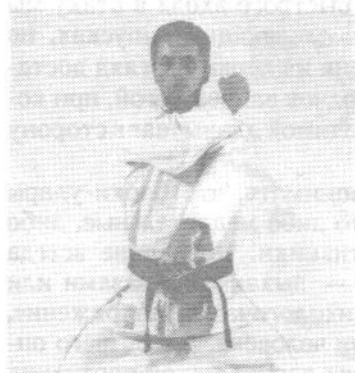
Однако вы, наверное, уже обратили внимание на некоторые недостатки жестких блоков. Во-первых, они требуют большого мышечного включения, во-вторых, они направлены на поражение бьющей конечности, практически не «претендуя» на вывод из строя самого противника. Конечно, если блок удачно выполнен, то это, безусловно, здорово само по себе, но хочется большего. Поэтому мы переходим к другим видам блоков.



34



35

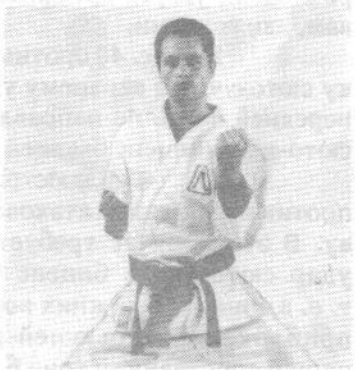


36

37

38

39



www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

4.1. Блоки-удары.

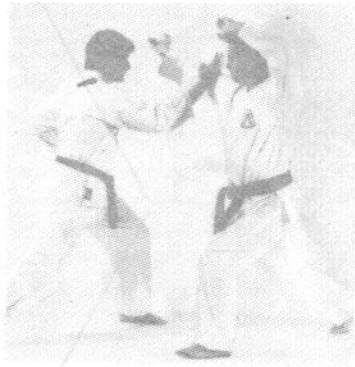
Цель этого вида блоков и средства ее достижения определяются самим названием. Выполняемый блок в этом случае настолько силен и эффект от его использования, как правило, настолько ощутим, что контратака может стать попросту ненужной, т. к. противник оказывается не в состоянии продолжать бой. Чаще всего блокирующий удар выполняется в большую мышцу бьющей конечности. Естественно, что в этом случае блок должен проводиться в зоне ближних ворот вашего противника. Сложность выполнения заключается в необходимости быстро «расшифровать» намерения атакующего, опередить его в сближении и соответственно в проведении вашего блока-удара. Принцип быстрого входа в атаку мы постараемся вам раскрыть в следующих выпусках, но предварительная рекомендация на первый взгляд достаточно проста — это резкий толчок задней ногой, при котором передняя делает необходимой длины шаг в сторону противника.

Вообще следует понимать, что блоки-удары имеют свой «контингент». Это либо медлительные, либо недостаточно опытные противники. Последние всегда выдают начало своей атаки — дыханием, глазами или неспособностью скрыть то психологическое напряжение, которое ей предшествует. Для человека, достигшего определенных успехов в занятиях каратэ, такой противник — открытая книга. С целью лучшего закрепления в вашем арсенале рубящих ударов первоначально рассмотрим блоки-удары, выполняемые этими, уже знакомыми вам, движениями.

На рис. 40 противник готовится провести атаку сюто-учи по верхнему уровню. Ваши действия: шаг передней ногой по направлению к противнику и атака сюто-учи в бицепс бьющей руки (рис. 41).

Рис. 42 иллюстрирует ситуацию, в которой противник пытался атаковать боковым ударом в голову. В этом случае требуется более сложная защита: удар сюто-учи в бицепс бьющей руки противника, т. е. в зоне его ближних ворот, и подстраховка в виде приблокировки бьющей конечности противника в нашей собственной зоне ближних ворот.

40



41

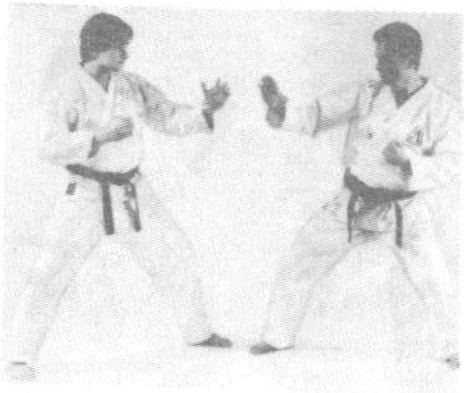
42

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

44

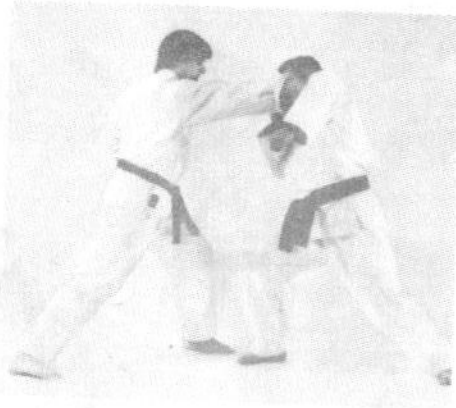
43

45



46

47



Не помехой для использования блока-удара является и намерение противника нанести фронтальный удар ногой (см. стр. 29 первого выпуска) (рис. 43). Ваши действия будут определяться выбранной защитой либо (рис. 44) удар гияку-цки используется в качестве блока в «средней части» дальних ворот и наносится в голень бьющей ноги, либо он же используется на внешней границе дальних ворот и наносится по передней поверхности бедра (рис. 45).

Великолепную возможность провести блок-удар представляет ситуация, когда противник явно готовится к нанесению сильного удара (рис. 46). Тогда быстрый вход и блок в виде атаки (рис. 47) становятся наиболее эффективны.

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

48

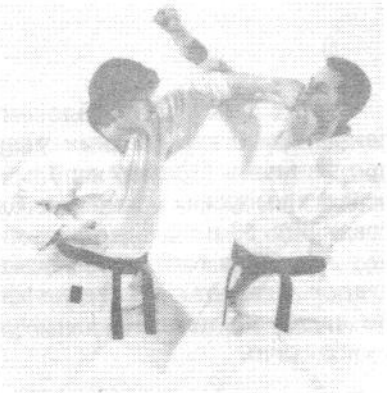
49

В качестве блоков-ударов могут быть использованы и жесткие блоки. На рис. 48, 49 показано использование в виде такого блока аге-уке. Из начального положения (рис. 48), оценив движение противника как атаку по верхнему уровню, проводится длинный шаг передней ногой навстречу противнику, взламывается его зона ближних ворот и аге-уке наносится ударом в подмышечную впадину бьющей руки противника (рис. 49).

Несколько измененный аге-уке также может использоваться в виде эффективного блока-удара (рис. 50, 51, 52). Здесь боковой удар по верхнему уровню блокируется аге-уке в зоне дальних ворот по внутренней поверхности бьющей руки противника (рис. 51)и заканчивается ударом (рис. 52).

50

51



52

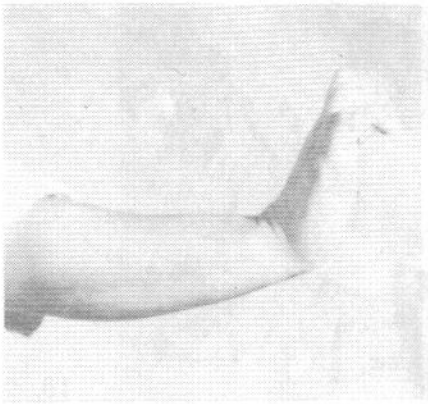
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

54

53

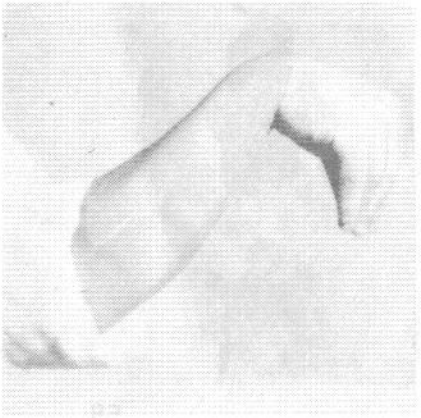
Действенным блоком является удар ногой, особенно при блокировании ударов ногой, выполняемых противником. Пример использования йоко-гери (стр. 31 первого выпуска) в качестве блока-удара проиллюстрирован рис. 53 и 54.

Для того, чтобы освоить еще два типа блоков-ударов, следует познакомиться с новыми движениями. Вначале — подготовительные упражнения, выполняемые в киба-дачи.



56

55

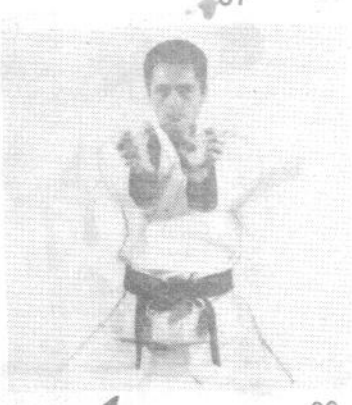


Целью этих упражнений является овладение двумя новыми ударами — тейше (рис. 55) и кокен (рис. 56). Как вы уже обратили внимание, и в том, и в другом движении бьющая поверхность представляет собой естественный кастет. В упражнениях, как и в жизни, переход из тейше в кокен и обратно следует делать очень резко, увеличивая эффект от знакомых нам прямого и обратного вращения.

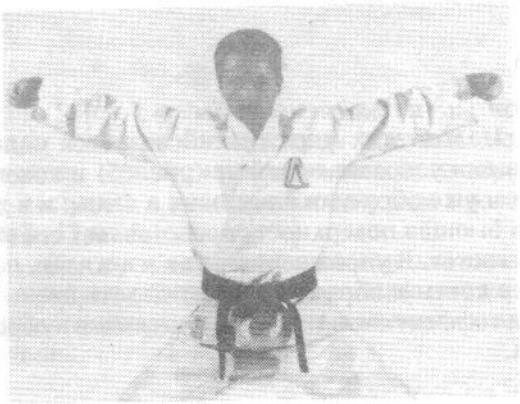
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

57

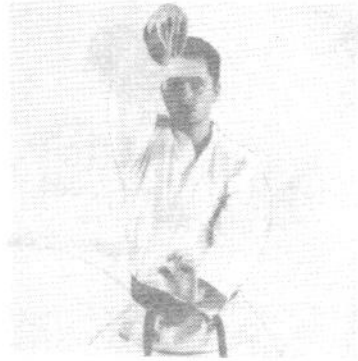
58



60



59



61

62

На рис. 57 представлено начальное положение первого упражнения, в котором кисти находятся в положении кокен. При переходе в следующее положение (рис. 58) руки резко и с силой сводятся перед собой, а кисти переходят в положение тейше. Затем следует обратный переход (рис. 59), при котором руки резко и с силой разводятся, а кисти принимают положение кокен. Заключительное движение серии (рис. 60) аналогично движению, изображенному на рис. 58. Количество повторений серии зависит от целей вашей тренировки.

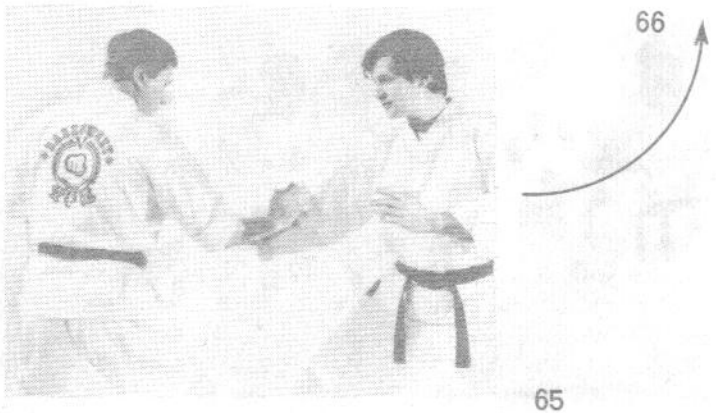
Второе упражнение дополняет первое. Отличие в том, что движения выполняются в вертикальной плоскости (рис. 61, 62) и кисти каждой из рук выполняют различные движения: одна кокен, вторая — тейше.

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

63

Пример использования отработанных вами движений приведен на рис. 63, 64, 65, 66. Из начального положения (рис. 63) атакующее движение блокируется тейше либо в зоне ближних ворот противника (рис. 64), либо в зоне его дальних ворот (рис. 65), но и в том, и в другом случае с контратакой кокен по верхнему (рис. 66) или среднему уровням.

64



65

66

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

4.2. «Мягкие» блоки.

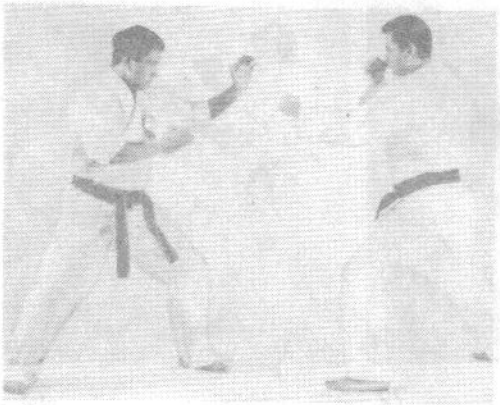
«Возглавить, чтобы обезглавить» — вот краткая суть «мягких» блоков. Их задача — встретить в зоне дальних ворот удар противника и практически не сопротивляясь ему, двигаться вместе с бьющей конечностью противника, слегка отклонив ее от цели. «Мягкие» блоки очень рациональны — ведь вы прикладываете несравнимо меньше усилий, чем противник — и выгодны тактически — противник в результате вашего движения развернут к вам спиной и находится на оптимальном для контратаки расстоянии. При выполнении подобных блоков большое значение имеет работа кисти.

На рис. 67 и 68 показано использование «мягкого» блока против атаки прямым ударом передней рукой. Заметим, что в данном случае фактически не используется включение всего тела, и блок, в конечном положении в зоне ближних ворот, осуществляется одной рукой. Выгоды конечного положения (рис. 68) для контратаки очевидны.

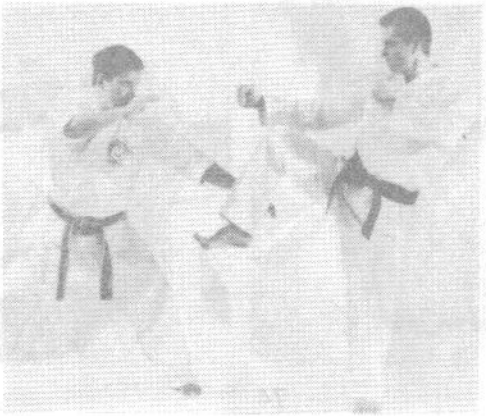
При сильном атакующем движении, например, ударе маэ-гери, выполнение «мягкого» блока может обеспечиваться использованием техники прямого вращения (рис. 69, 70, 71). И здесь, в конечном положении (рис. 71), противник оказывается в крайне невыгодной ситуации.

67

68

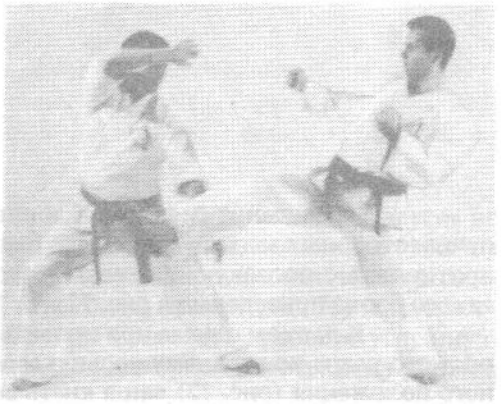


69



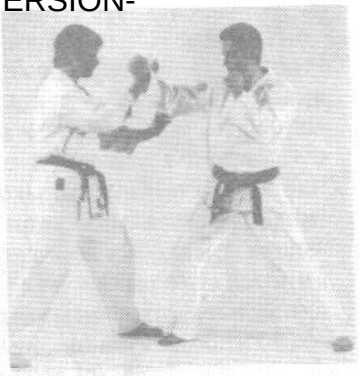
70

71



www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

72



73

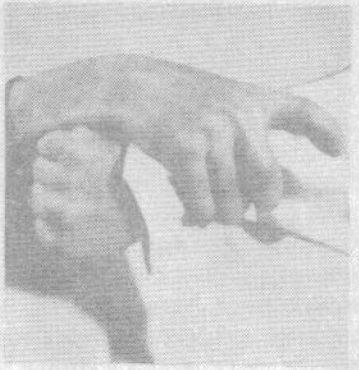
74

75

Проведение «мягкого» блока эффективно обеспечивается «накладкой» кисти на бьющую конечность противника с последующим ее захватом. Иллюстрации такого блока приведены на рис. 72, 73, 74, 75, 76, 77 и 78.

В данном случае при проведении противником прямого удара по верхнему уровню (ойе-цки) из начального положения (рис. 72) ваша кисть встречает бьющую

76



77

78

руку в зоне дальних ворот (рис. 73), «накладывается» на нее (рис. 74), фиксируя зацеп кулака противника (рис. 75) и проведение его мимо цели. Дальнейшими вашими действиями является переход на захват (рис. 76) и осуществление его (рис. 77), что позволяет провести успешную контратаку, например в виде тейше по верхнему уровню (рис. 78).

3. Зак. № 894

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

4.3. «Экономная» защита.

Принцип построения «экономной» защиты основан на анализе графиков, с которыми вы познакомились в 3.2. Для ее реализации необходимо поймать атакующее движение в его начале на участке, характеризующемся относительно невысоким уровнем концентрации. Кроме того, при использовании такого вида защиты блокируются самые инерционные части бьющих конечностей — локти и колени. Очевидно, что их блокировка или, точнее, остановка, осуществляется на внешней границе вашей зоны дальних ворот. Подобная работа, помимо самого факта защиты, ценна выматыванием противника, его большими энергозатратами на прерванное движение. Положительным моментом является также то, что противник после вашей защиты остается

79

80

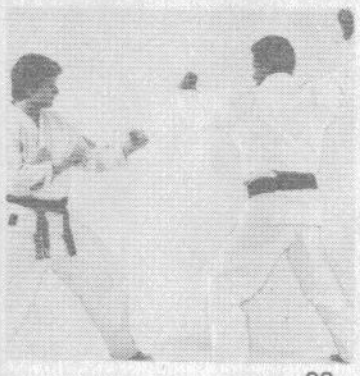
81

«раскрытым» и в состоянии дисбаланса, облегчая, таким образом, вам путь к успешной контратаке.

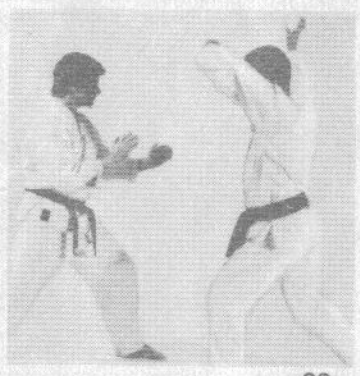
На рис. 79 противник готовится к выполнению атаки уракен-учи по верхнему уровню. В начале движения вы выводите руку с раскрытой кистью в направлении его локтя (рис. 80) и блокируете атаку (рис. 81).

Атаку сюто-учи мы уже блокировали блоком-ударом. В данном случае это движение останавливается блокировкой локтя на внешней границе зоны дальних ворот (рис. 82, 83, 84), обеспечивая успешную защиту и хорошие возможности для развития контратаки.

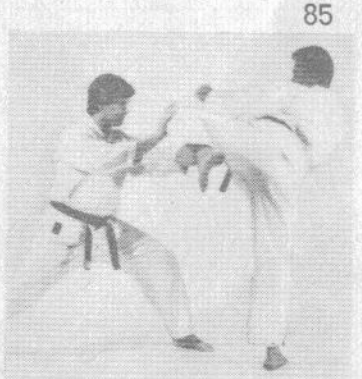
Надежную защиту этот вид блокировки позволяет обеспечить и тогда, когда противник атакует вас ногами. Хотя следует отметить, что наиболее целесообразно использование «экономной» защиты против ударов типа маваши-гери (рис. 85).



82
84



83
85

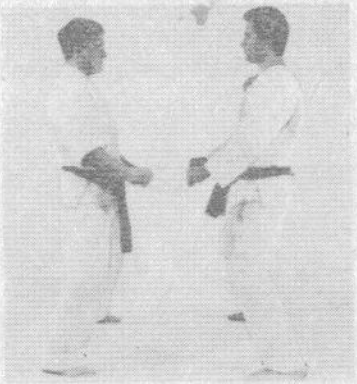


www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

4.4. Упражнения.

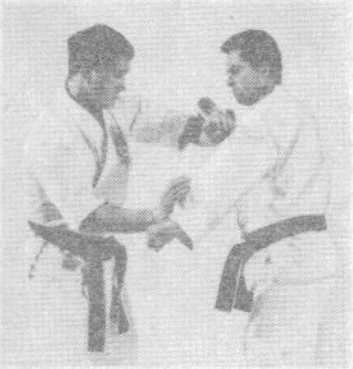
Овладеть принципом баланса защиты и нападения вам может помочь упражнение, проиллюстрированное приведенными ниже рис. 86—109.

В начальном положении (рис. 86) партнеры в стойках киба-дачи стоят лицом друг к другу на реальной для нанесения удара дистанции. Нападающий медленно, размашисто начинает наносить произвольные удары с обеих рук. Непременное условие эффективной работы в данном случае — это соблюдение постоянного ритма атаки. При его нарушении упражнение теряет смысл. Защита, как вы могли заметить на иллюстрациях, производится двумя руками, что определяет большое число «степеней свободы» для защищающегося (рис. 87, 88, 89). Ваша работа над своей защитой, в которой одна рука уходит в положение хики-тэ на «зарядку», является необходимым, но начальным этапом. Методически неверно замыкаться только на нем и следует, практически, сразу учиться подключать на формирование защиты обе руки.



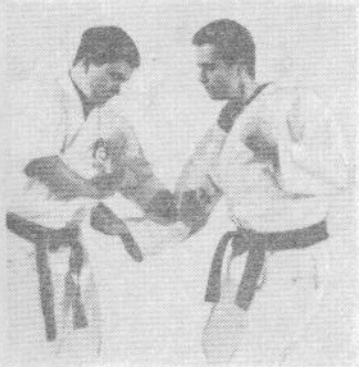
86

87



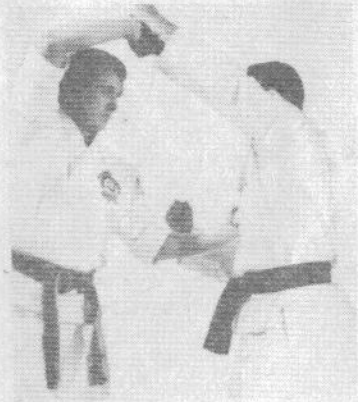
88

89



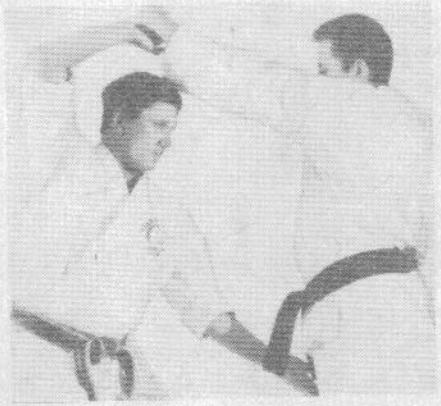
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

Научившись медленно, в постоянном ритме работать двумя руками, через несколько тренировок вы увидете, насколько открывается во время атаки ваш партнер и непроизвольно, помимо вашего сознания, в тот момент, когда одна рука пойдет на выполнение защитного действия, вторая ваша рука пойдет на поражение партнера (рис. 90—95).

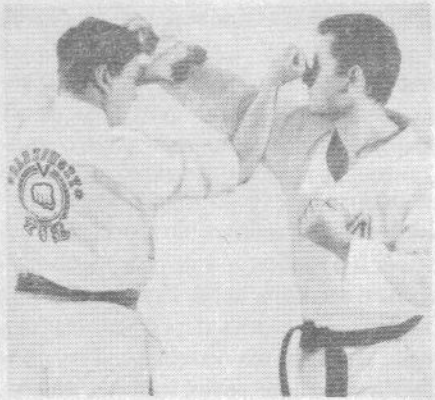


90

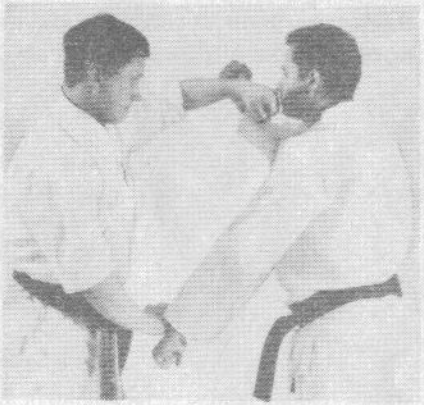
91



92



93



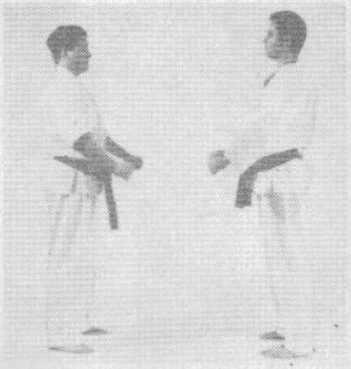
94

95

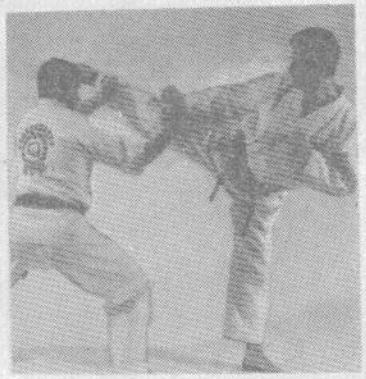
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

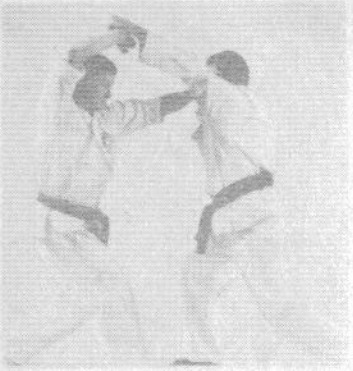
Следующей ступенькой к мастерству является работа со сменой стоек. Партнеры остаются как бы на месте, но смена стоек позволяет сделать еще шаг к реальной работе. В данном случае изменение стоек несет не только защитные функции. Использованием такого приема вы, уходя от атаки, лишаете противника возможности развить ее, тактически выигрываете каждую из микросхваток. Здесь нет конкретных учебных положений, каких-либо учебных форм, вся отработка идет на импровизации. Желательно, чтобы и атака, и защита были бы как можно более разнообразны, полностью реализовывали ваш технический арсенал. Ни одно из положений не должно повторяться. В результате образуется множество новых ситуационных связей (рис. 96—108), а ваша работа начинает носить творческий, неформальный характер, который обязан привести вас к успеху.

96

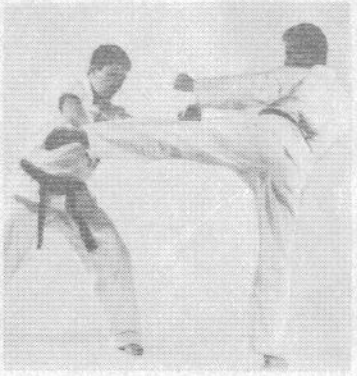


97





98

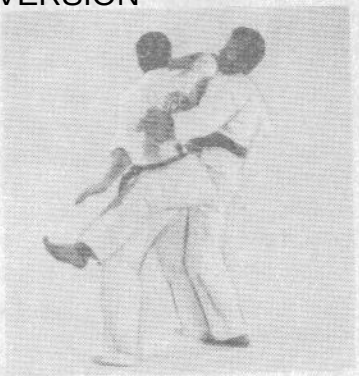


99

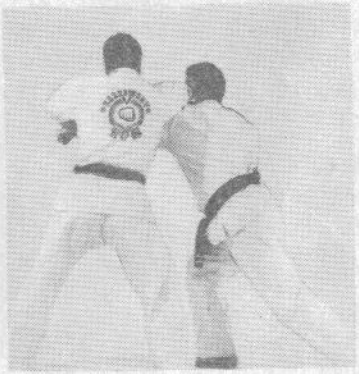
100

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

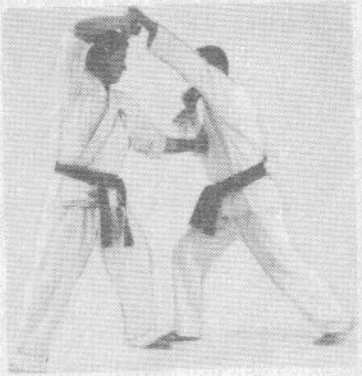
101



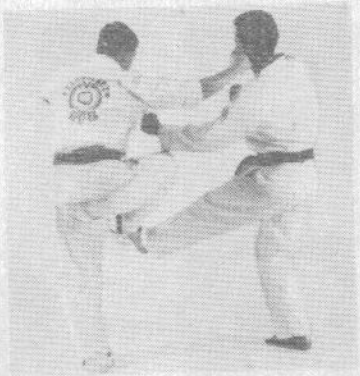
102



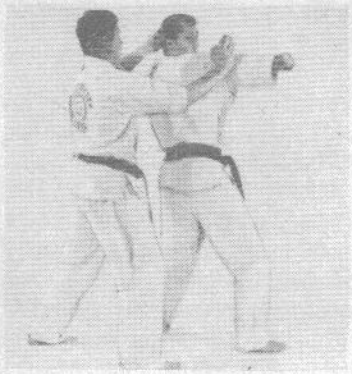
103



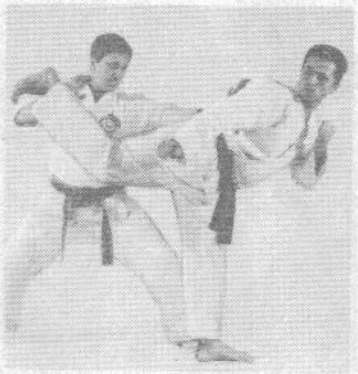
104



105

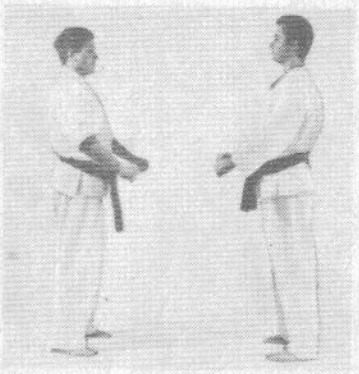


106



107

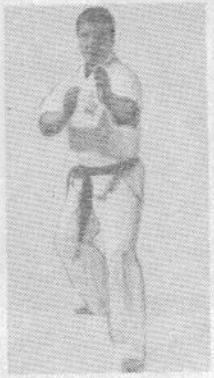
108



www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

5. Уходы.

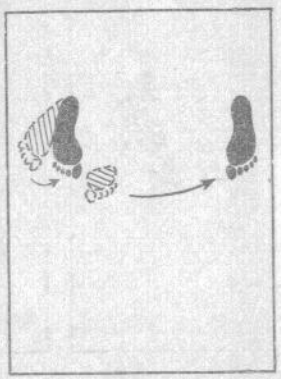
Без овладения искусством уходов или, как это звучит на языке родины каратэ, «таи-собаки», невозможно представить себе человека, действительно владеющего каратэ. Несомненно, что защита уходом является значительно более рациональной, чем защита блоками. Однако при этом под уходом понимается уход с линии атаки или от бьющей конечности в положение, выгодное для проведения контратаки или предотвращения следующего атакующего движения. Но твердо скажем одно — речь пойдет не об уходе назад.



109

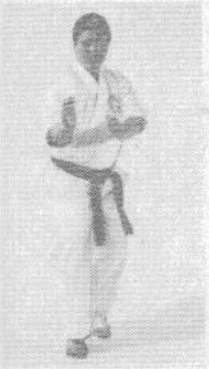
110

111



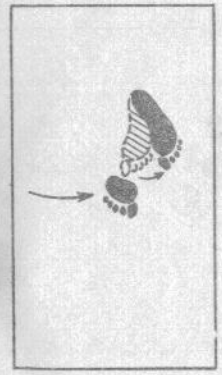
5.1. Уходы с линии атаки.

Для начала следует научиться держать центр тяжести на одной высоте при передвижении. Этой цели служит упражнение, приведенное на рис. 109—113. Исходное положение (рис. 109) — стойка кокутцу-дачи (см. стр. 7 первого выпуска), из нее следует переход в некоаши-дачи (см. стр. 7 первого выпуска) (рис. 110), затем киба-дачи (рис. 111), откуда переход в некоаши-дачи (рис. 112) позволяет закончить упражнение стойкой кокутцу-дачи (рис. 113). Следует обратить внимание на то, что упражнение по сути является одним из видов простейших уходов.



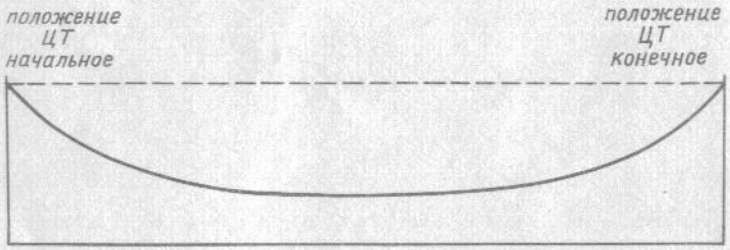
112

113

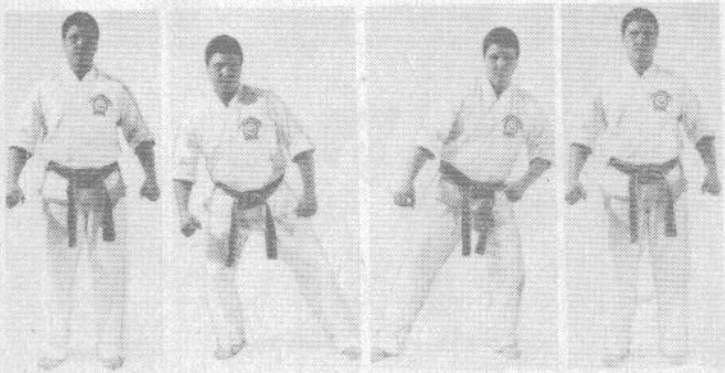


www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

На схеме под рисунками обозначено положение ступней в процессе выполнения ухода. Заметим, что изображение ступней, отвечающее рисунку, под которым помещена схема, показано сплошным, предыдущее — штриховкой. Такое упражнение преследует обратную цель — использовать положение центра тяжести в процессе перехода из одной высокой стойки в другую (рис. 114—117). Это тоже уход, который может быть использован на практике. Загружая правую ногу (рис. 115), мы резко отталкиваемся ею и уходим влево. Помимо основной задачи (уход с линии атаки), работа корпусом является по сути здесь еще и обманным финтом. Отметим, что изменение положения центра тяжести по высоте должно



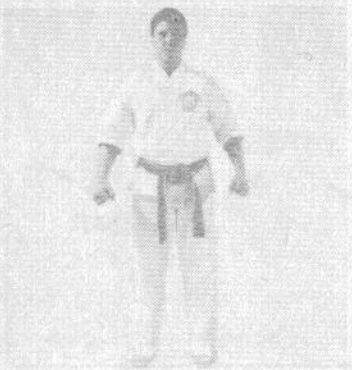
114 115 116 117



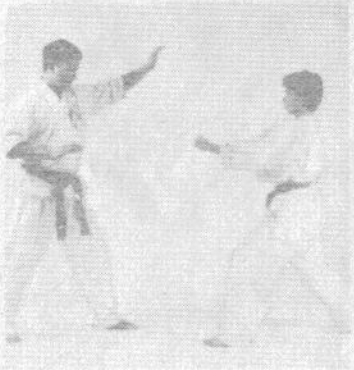
происходить не резко, а плавно, так, как это иллюстрируется сопроводительным графиком.

Весьма эффективен и простой, на первый взгляд, уход, иллюстрируемый рис. 118, 119. Он заключается в «скручивании» корпуса как бы под ударом противника. Практическое использование этого приема представлено на рис. 120 и 121.

На рис. 122, 123, 124 вы видите еще один вариант простого ухода с линии атаки. Из начального положения (рис. 122) вы одновременно с началом движения противника переходите через некоаши-дачи (рис. 123) в стойку, параллельную стойке противника (рис. 124). Это — упражнение. Для того, чтобы сделать уход в реальной ситуации, следует провести сильную контратаку. Подо-

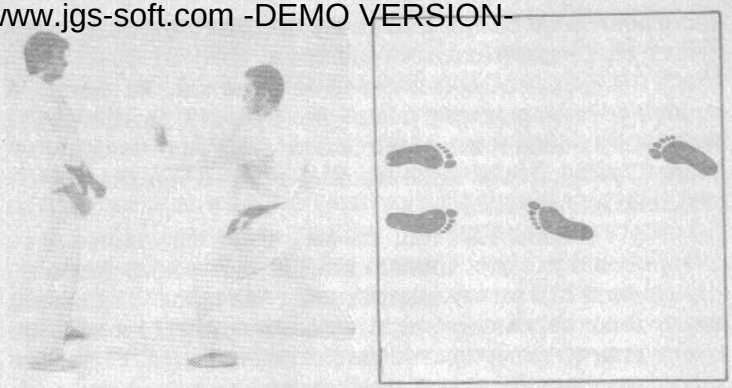


118
119

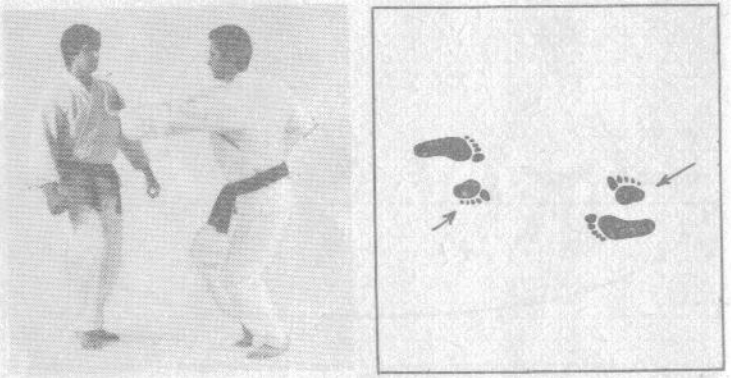


120
121

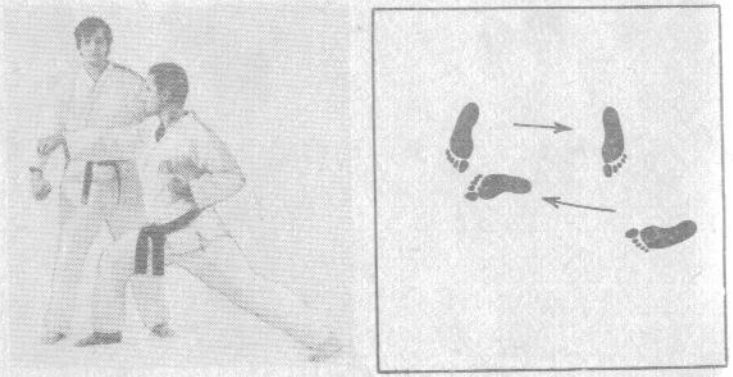
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-



122



123
124

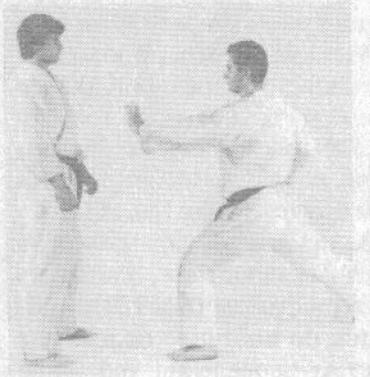


бный уход рассмотрен на рис. 125, 126, 127 и 128. В результате перехода в киба-дачи за спину противника (рис. 127) становится возможным проведение мощной контратаки, которую на такой дистанции целесообразно выполнить в виде каге-цки (рис. 128). А вспомнить каге-цки можно, адресуясь к стр. 25 первого выпуска.

Отметим то общее, что позволило собрать несколько этих уходов под одним названием. Практически все представленные уходы выполняются таким образом, что:

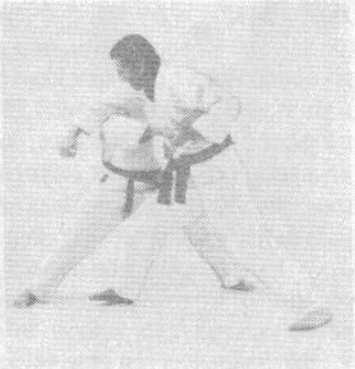
— в переходной фазе нога, выполняющая движение, подносится к опорной,

— во время выполнения ухода вы все время остаетесь лицом к противнику.



125
126

127
128



www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

5.2. Круговые уходы с линии атаки.

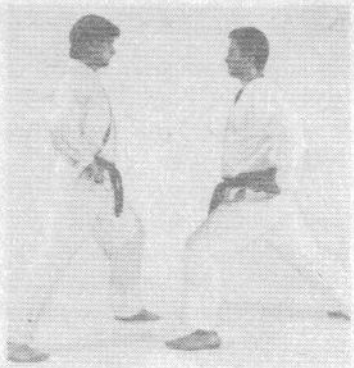
Преимуществом их является постоянная направленность на противника на всем протяжении выполнения ухода. Причем, что особенно ценно, эта направленность обеспечивается сохранением боевой стойки и, естественно, сохраняется в конечном положении. Осью вращения для подобного кругового ухода может стать либо передняя, либо задняя нога стойки, хотя в последнем случае стойка на некоторое время будет нарушена. Естественно, что вращение такого «циркуля» требует большого усилия и, соответственно, серьезной физической подготовки. Рассмотрим упражнения для подготовки к выполнению круговых уходов.

В упражнении, представленном рис. 129, 130 и 131, вращение осуществляется на передней ноге в стойке дзенкутцу-дачи. Из начального положения (рис.129) при движении противника вперед начинается проведение ухода через промежуточное положение в стойке дзенкутцу-дачи (рис.130), окончание вашего движения в стойке дзенкутцу-дачи, направленной на противника, совпадает с окончанием его движения (рис.131).

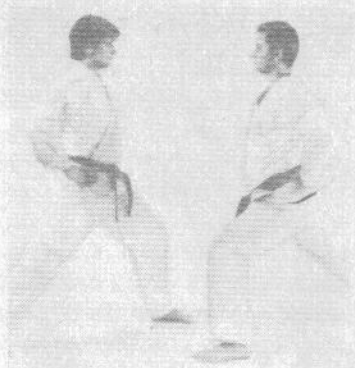
На рис.132, 133, 134 приведено упражнение, в котором вращение проводится на задней ноге. Здесь есть кратковременный момент потери стойки (рис.133) в момент начала вашего движения, но конечное положение приятно волнует возможностью проведения успешной контратаки: вы находитесь в стойке дзенкутцу-дачи, направленной на практически открытого противника (рис.134).

Естественно, что преимущества кругового ухода позволяют провести контратаку и до окончания движения противником (рис.135, 136, 137). В ряде случаев целесообразно начать ее, когда надвигающийся на вас агрессор находится в неустойчивом переходном положении (рис.136), что позволяет гияку-цки в вашем исполнении быть чрезвычайно убедительным (рис.137).

Сказанное относится и к ситуации, когда противник прибегает к атаке ногами (рис.138, 139). Более того, контратака в виде гияку-цки или иного сильного удара оказывается еще более эффективной, если адресована противнику, стоящему на одной ноге (рис. 139).

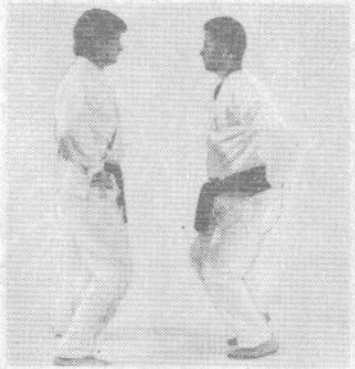


129

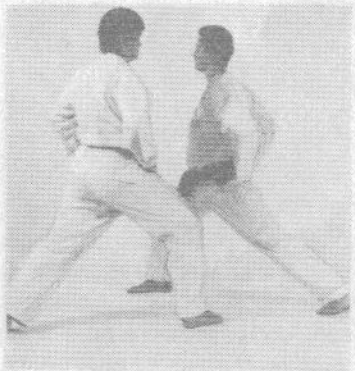


132

130
131

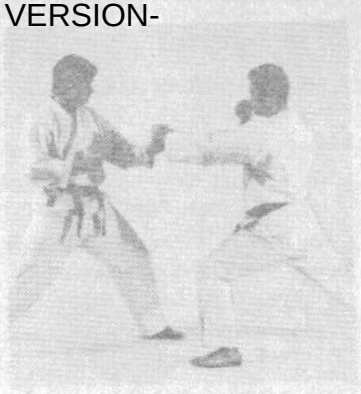


133
134



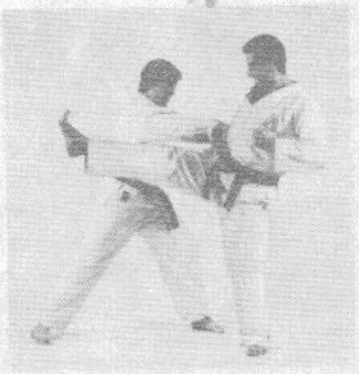
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

135



138

136
137



139

В случае атаки прыжковым ударом круговой уход также позволяет серьезно наказать противника, но это только во-вторых, а во-первых — уйти от этого опасного движения (рис. 140, 141, 142).

В четвертом выпуске «Практического каратэ» мы более подробно поговорим о прыжковых ударах и о защите от них. Предварительно же отметим, что преимуществом защищающегося является отсутствие маневра у атакующего. Человек, выполняющий атаку в прыжке, некоторое время представляет собой физическое тело, пусть и очень буйное, но летящее по определенной траектории, а вот где прервать эту траекторию — зависеть будет только от вас и, естественно, от степени вашей тренированности.

Надеемся, что все изложенное в 5.2 достаточно вас заинтересовало, и круговые уходы займут серьезное место в вашей тренировочной программе.

140
141

142

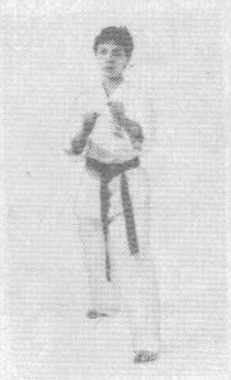
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

5.3. Сложные уходы.

Эти движения преследуют совсем нескромные цели: уйти от удара противника, постоянно находиться рядом с ним и иметь возможность мощно атаковать его из самых выгодных ситуаций. Конечно, за все указанные преимущества велика и плата в виде большого количества пота на тренировках. Из-за сложности выполнения такие уходы целесообразны при работе с вооруженным или физически намного более сильным противником.

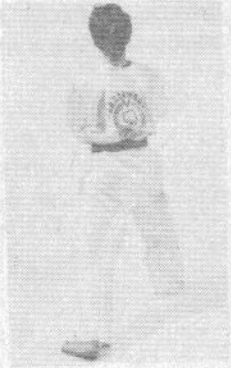
Теперь, запугав и, надеемся, заинтриговав, можно переходить к самим движениям.

Как видно из рис. 143, 144, 145, уход по сути

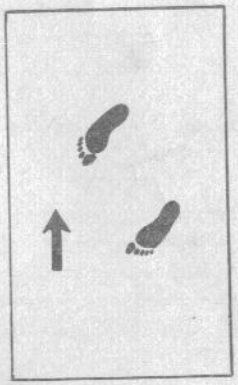


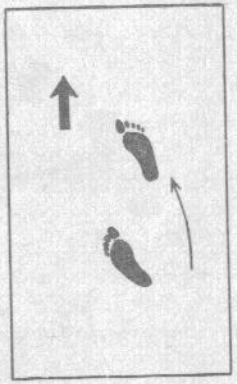
143

144



145



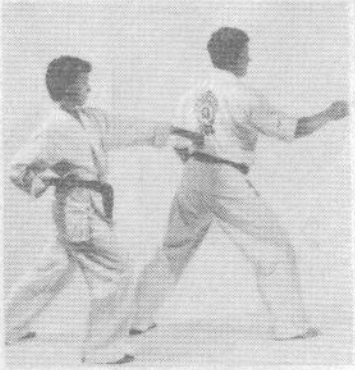


базируется на скручивании корпуса, которое позволяет оказаться рядом с противником, пропустив мимо себя его атаку. При рассмотрении рисунков обязательно обратите внимание на схемы положения ног, на которых воображаемый противник представлен крупной черной стрелкой. Из начального положения (рис.143) вы делаете шаг вперед со скручиванием корпуса (рис.144), завершая уход еще одним шагом в ту же сторону уже другой ногой и разворотом в сторону прошедшего воображаемого противника (рис.145).

С невоображаемым противником этот уход выглядит так, как представлено на рис. 146, 147 и 148. Но в этом случае вы заканчиваете уход вполне материальным гияку-цки в спину атакующего (рис.149).

146
147

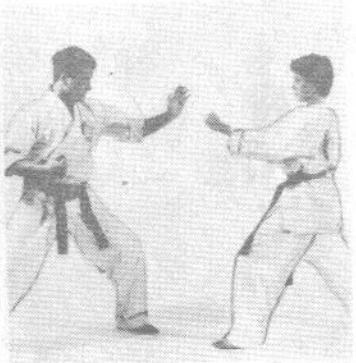
148
149



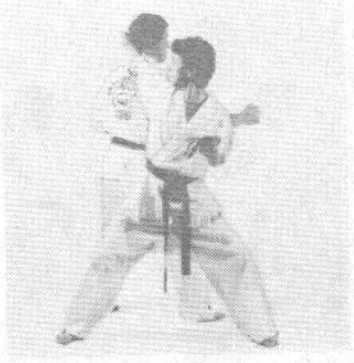
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

Используемое скручивание корпуса позволяет нанести сильный удар и в промежуточной стадии ухода, что иллюстрируется рис.150, 151 и 152. После того как вы пропустили мимо себя противника, сделав шаг навстречу ему (рис. 151), разворот корпуса позволит вам провести сильный удар локтем или рукой (рис.152) навязчивому оппоненту. Дальнейший проход за спину (смотрите схему) и удар ойе-цки позволяют считать инцидент окончательно исчерпанным (рис.153).

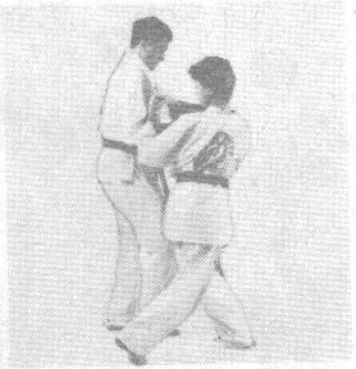
Дополнительный шаг в сложном уходе не всегда обязателен. Примером может являться комбинация, показанная на рис. 154, 155, 156 и 157. Здесь, так же как и в предыдущем варианте, вы пропускаете противника мимо себя, сделав шаг навстречу ему со скручиванием корпуса (рис. 154), и наносите контратаку ударом локтя в спину при развороте (рис.155). Отметим, что для того, чтобы прийти в устойчивое положение после разворота в этом случае, как и в движении на рис.152, необходимо вращение передней ноги проводить на носке, а задней на пятке. Два последующих движения могут окончательно закрепить вашу победу. На рис. 157 мы, несколько забежав вперед, представили удар «ура-маваши-гери» — обратный круговой удар. Но в следующем выпуске мы обязательно представим вам его.

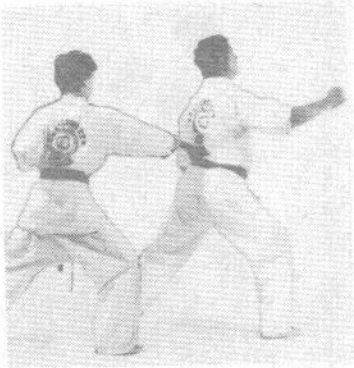


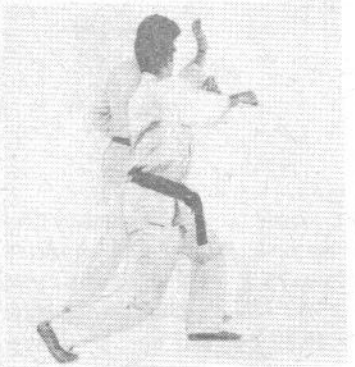
150
151



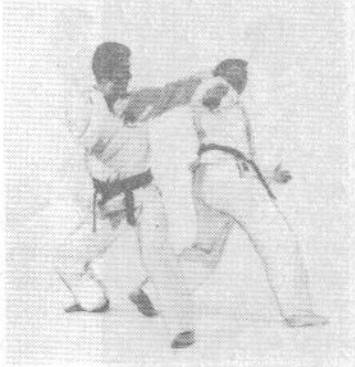
152
153



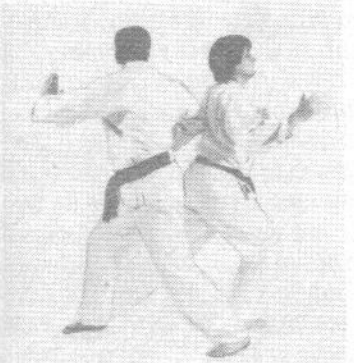


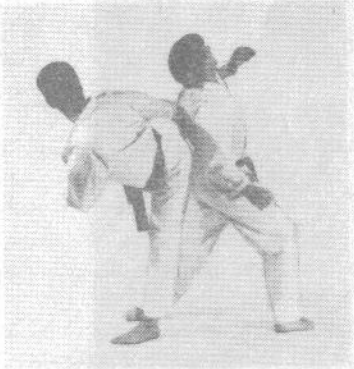


154
155



156
157





www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

5.4. Уходы под бьющую руку.

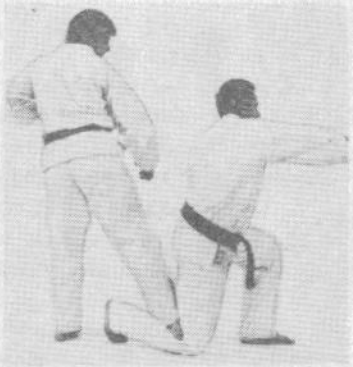
В боксе такие движения называют «нырками», что очень верно отражает их суть. Задача, решаемая этим видом уходов,— быстрой группировкой тела защититься или, точнее, уйти от бокового удара в голову. В выполнении нырка участвует все тело. Быстрота в движении определяется мгновенным расслаблением мышц, удерживающих тело в выпрямленном положении, и вслед за этим столь же быстрое напряжение их.

158

160

159

161

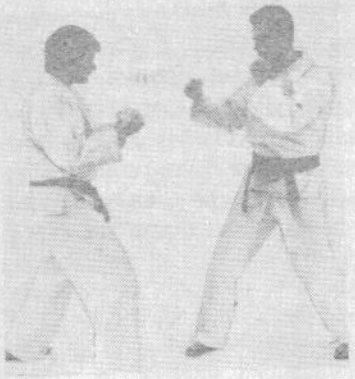


162

На рис. 158, 159, 160, 161 и 162 показан уход под бьющую руку, выполняемый одновременно с контратакой. В начале движения противника вы начинаете наклонять корпус в сторону направления удара, одновременно «загружая» ногу, к которой наклоняется корпус, и сгибая ее (рис. 159). Оказавшись ниже удара противника, вы толкаетесь «загруженной» ногой, двигаетесь под бьющую руку и одновременно наносите удар. Для этой цели лучше всего подходит каге-цки (рис.160). «Вынырнув» из-под руки, целесообразно закончить уход ударом сокуто (см. стр. 32 первого выпуска) в ногу противника (рис.161) и, с переходом в дзенкутцу-дачи, ударом гияку-цки в спину или шею (рис.162).

Вариант, который иллюстрируется рис. 163, 164, 165, 166, 167 и 168, как вы заметили, несколько отличается от предыдущего. Фаза, показанная на рис.164, совпадает с аналогичной на рис. 159. Но удар в нижнем положении не проводится и, лишь «вынырнув» из-под бьющей руки (рис.165), вы наносите свою атаку (рис.166). Дальнейшее развитие комбинации возможно с использованием захвата с последующим броском (рис. 167) и добиванием «возмутителя спокойствия» (рис. 168)

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

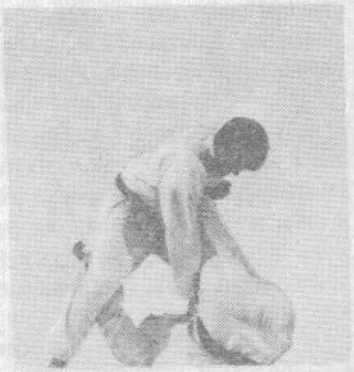


163

166

164
165

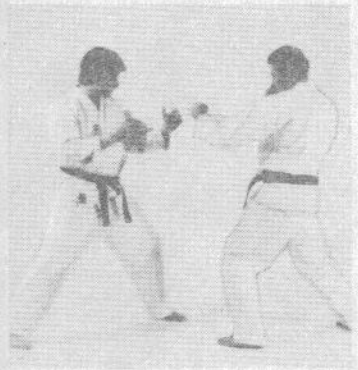
167
168



5.5. Уходы под бьющую ногу.

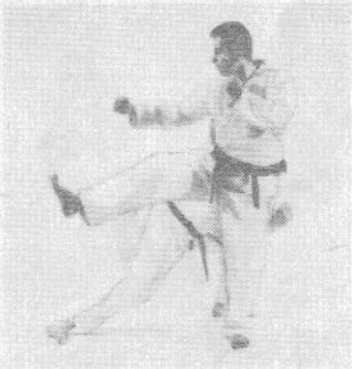
Такие уходы значительно сложнее, чем предыдущие, и требуют большой скорости выполнения. Откровенно — они очень редко используются на практике, но изучение их необходимо. Ведь ваш арсенал это не только то, что вы используете сами, но и то, что вы не используя, можете сделать, с чем сталкиваетесь на тренировке и, соответственно, на что сможете правильно отреагировать в реальной схватке.

На рис.169, 170, 171, 172, 173 и 174 противник атакует вас в голову атакой микадзуки-гери (см. следующий выпуск). Приблокировываясь рукой (вдруг у него плохая растяжка), вы делаете длинный шаг передней



169
170

171
172

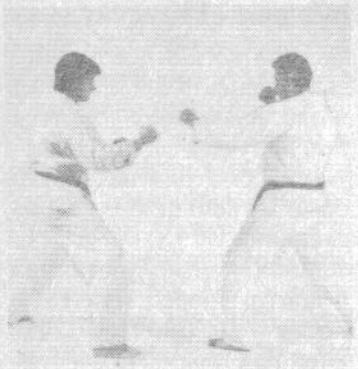


www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

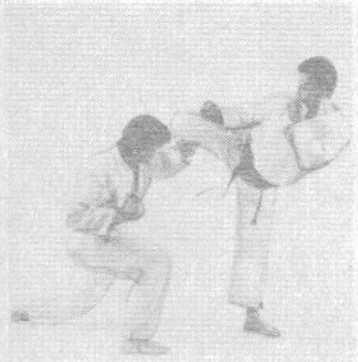
ногой, «подлезая» под противника (рис.170), «ныряете» под него (рис.171, 172), «выныриваете», вставая, делая для этого длинный шаг уже задней ногой, за спиной атакующего (рис.173), и наносите контратаку в спину противника (рис. 174).

От уже знакомого вам маваши-гери также можно постараться уйти подобным нырком (рис.175 — 179). Во-первых, расшифровав характер атаки противника, вы делаете шаг вперед и в сторону (рис.176), ныряете под ногу противника одновременно с шагом вперед, но уже другой ногой (рис. 177), «выныриваете» за спиной атакующего (рис. 178) и приводите свои контраргументы в виде гияку-цки в спину (рис.179).

173
174

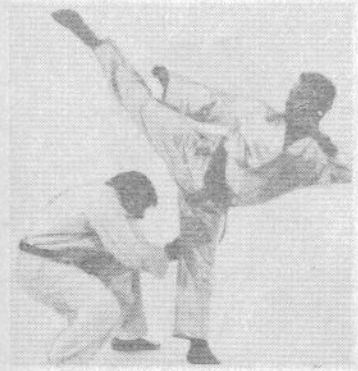


175



176
177

178
179

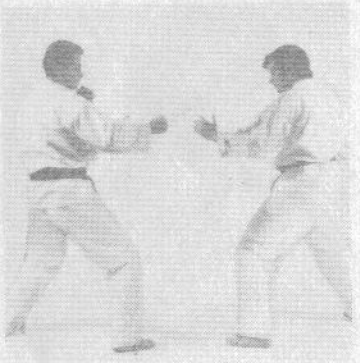


www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

5.6. Использование уходов в схватке.

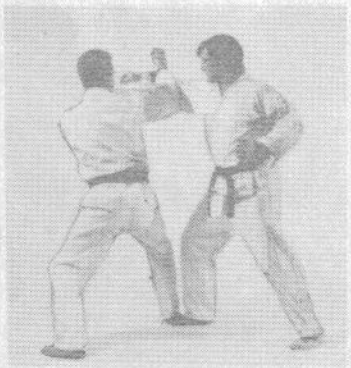
Комбинации, построенные на контратаке после выполнения ухода, широко применяются в практике каратэ. Они, как мы уже выяснили, позволяют добиться успеха, используя преимущества, полученные от грамотно проведенного ухода. Ниже мы рассмотрим несколько практических вариантов, которые не вошли в «чистом» виде в предложенную классификацию.

Из начального положения (рис.180) противник атакует вас ударом ойе-цки с шагом вперед (рис.181). Ваши действия: знакомый вам блок-удар (рис.181), шаг задней ногой вперед с одновременным поворотом и ударом локтем назад в солнечное сплетение противника

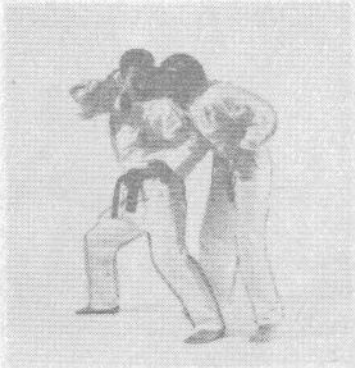


180

181



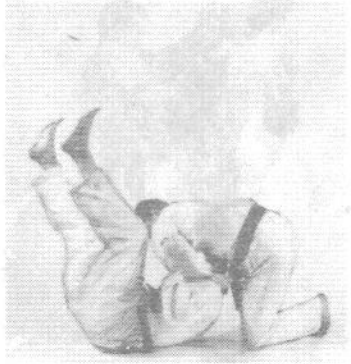
182



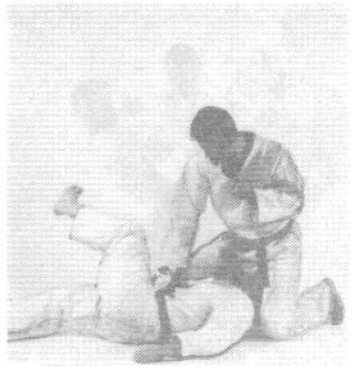
(рис.182), уход вниз с захватом головы противника (рис.183), бросок атакующего через себя (рис.184) и заключительная атака в уже потревоженное солнечное сплетение (рис.185).

В следующем варианте противник пытается провести фронтальный удар ногой (рис.186). Ваши действия: «мягкий» блок в зоне ваших ближних ворот (рис.186), захват ноги и уход с ней в сторону (рис.187), резкий поворот с толчком корпуса противника вперед и вниз (рис.188, 189) и вопрос «в чем дело?» с атакой ударом сокуто (рис.190). Тренируя эту комбинацию, будьте осторожны. Дело в том, что ваш партнер в данном случае не успевает сгруппироваться и падает плашмя, а это может привести к серьезной травме.

183



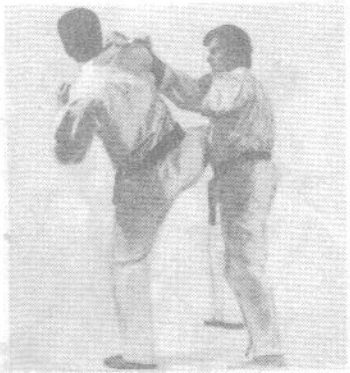
184



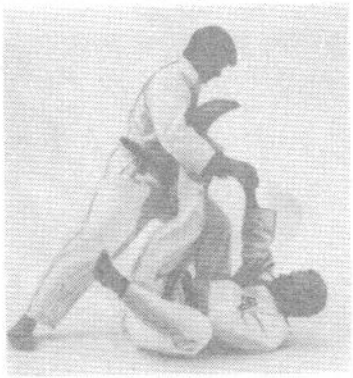
185

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

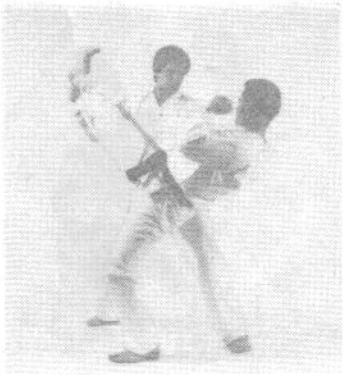
186

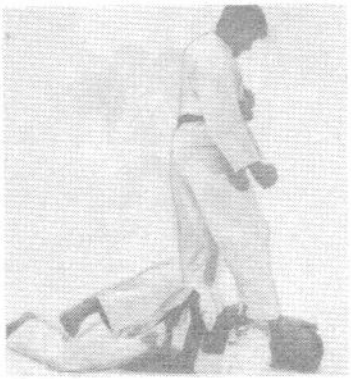


187
188

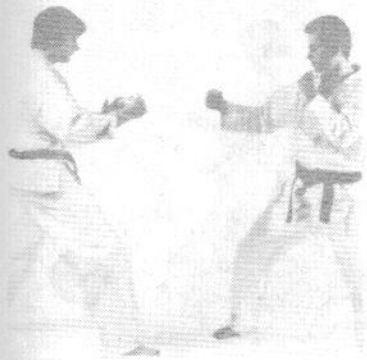


189
190

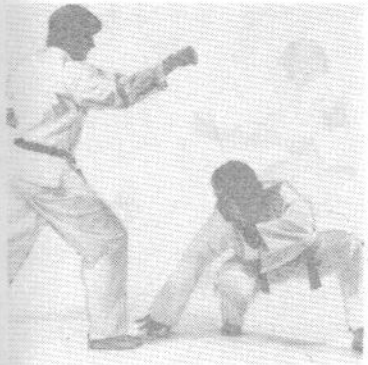




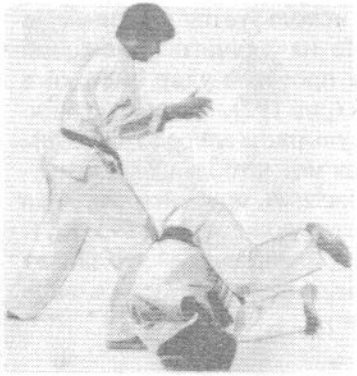
В этой комбинации используется опасный, но весьма эффективный уход. Из начального положения (рис.191) противник пытается провести удар ойе-цки в голову с шагом передней ногой (рис.192). Ваши действия: резкий уход вниз (рис. 192) с кувырком вперед (рис.193), при выполнении которого вы как можно больше вытягиваете ногу, готовя ее для атаки (рис.194), наносите ей удар в корпус (рис.195) и сносите им атакующего (рис.196, 197). Дальнейшие ваши действия не оригинальны — это захват противника (рис. 198) и справедливое возмездие в виде удара тетцуи-учи (рис. 199, 200).



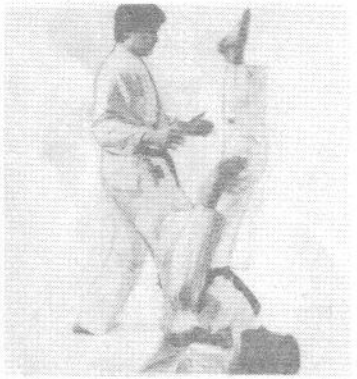
191
192



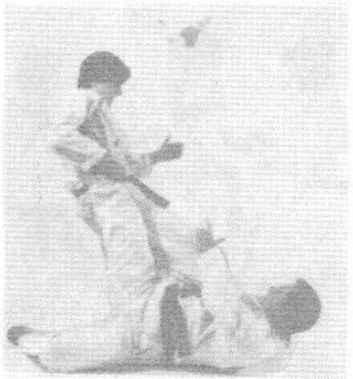
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-



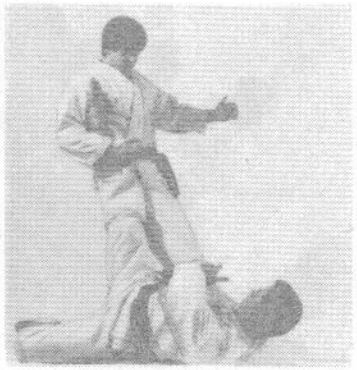
193

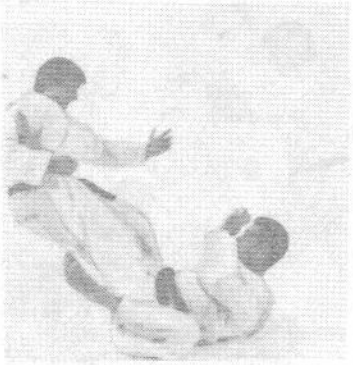


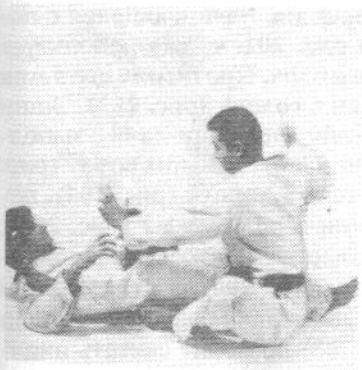
194
195



196
197







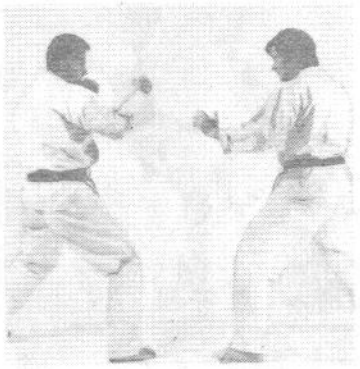
198

199

200

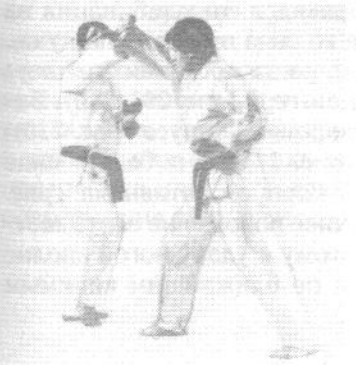
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

Следующая комбинация, начинающаяся с положения, иллюстрируемого рис. 201, также использует два элемента защиты — уход и блок. Противник пытается атаковать вас ударом ойе-цки в голову (рис. 202). Ваши действия: уход в сторону в стойку некоаши-дачи с выполнением «мягкого» блока в зоне ваших дальних ворот (рис. 203), проведение удара маэ-гери в корпус (рис. 204), переходящего в захват и маваши-гери в голову (рис. 205). Следующей вашей атакой является удар сокуто в подколенный сгиб ноги противника (рис. 206), заставляющий его встать на колено (рис. 207). Заключительный удар маваши-гери в голову (рис. 208) позволит считать инцидент исчерпанным.

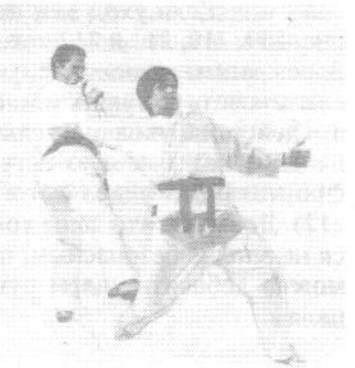


201

202



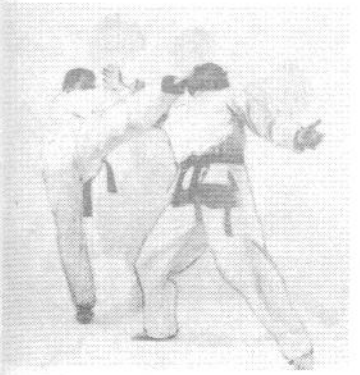
203



206

204
205

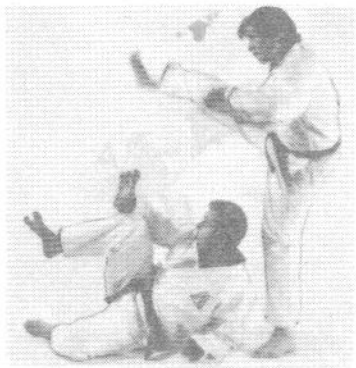
207
208



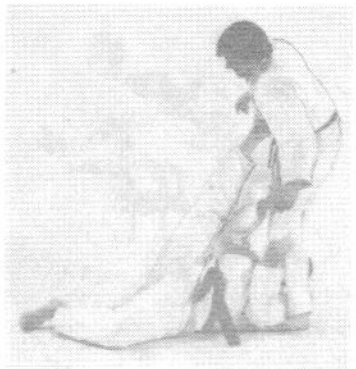
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

Если уход вам понравился, то комбинация на рис. 209, 210, 211 и 212 также должна прийтись по душе. Здесь рассматривается случай, когда противник пытается атаковать вас ударом маваши-гери (рис. 209, 210). Ваши действия: уход вниз с разворотом корпуса (рис. 210), падение под бьющую ногу (рис. 211) и победа в виде фронтального удара ногой в корпус противника (рис. 212). Добавим, что ваше конечное положение оказывается не вполне безопасным, поэтому к удару ногой вполне можно добавить удары рукой по ближайшим видимым целям.

209
210

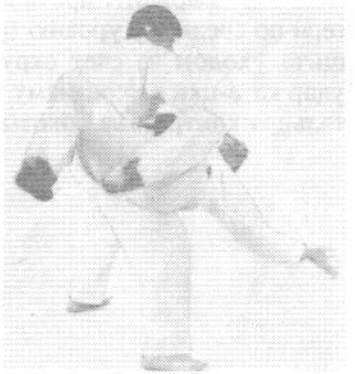


211
212

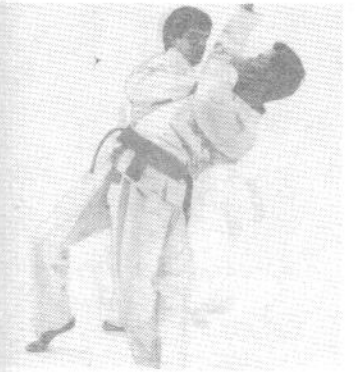


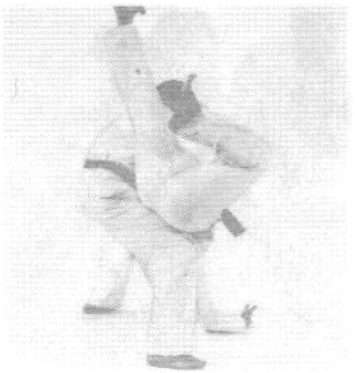
Вариант: противник атакует вас ударом ойе-цки с шагом вперед (рис. 213). Ваши действия: шаг вперед с уходом вниз и блоком-ударом аге-уке в подмышечную впадину противника (рис. 213), зашагивание за противника с захватом (рис. 214), проведение броска (рис. 215, 216) и заключительная атака сюто-учи в захваченную руку противника (рис. 217), дающая широкий выбор в степени повреждения руки-агрессора.

213
214

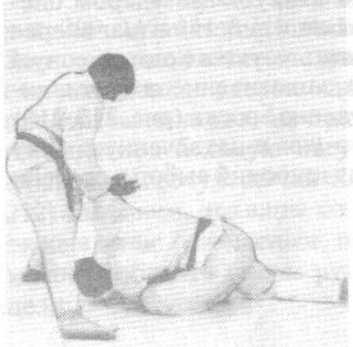


215
216





www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

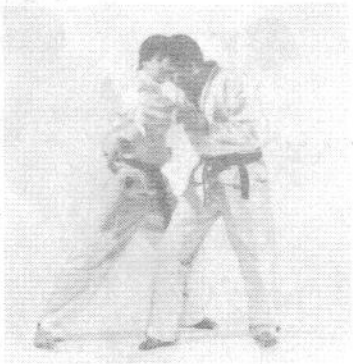


217

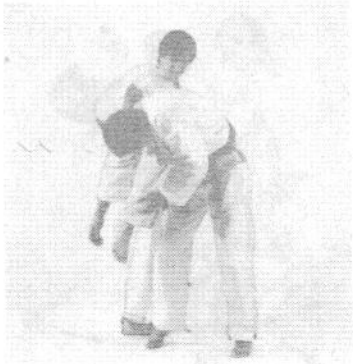
218

Вариант: противник атакует вас ударом маэ-гери по среднему уровню (рис. 218). Ваши действия: защита уходом за счет скручивания корпуса (рис. 218), удар каге-цки по среднему уровню (рис. 219) и заключительная контратака боковым ударом колена (рис. 220).

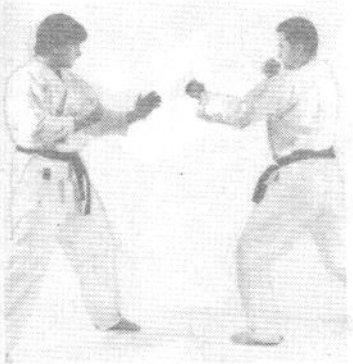
219



220

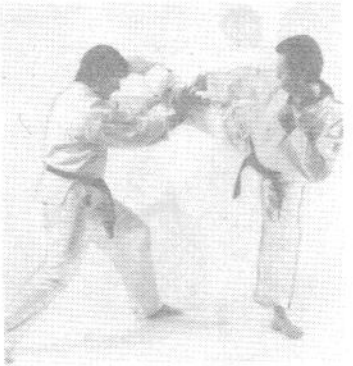


Вариант: из начального положения (рис. 221) противник атакует вас ударом маваши-гери по среднему уровню, на что вы отвечаете выходом вперед с приблокировкой колена бьющей ноги, очевидно, вспоминая, что такое «экономная» защита (рис. 222). Противник с постановкой ноги продолжает атаку ударом гияку-цки, но уже по верхнему уровню (рис. 223). Ваши действия: «мягкий» блок, в котором принимают участие две руки (рис. 223), захват бьющей руки с ответным ударом ногой по нижнему уровню атакующего (рис. 224) и, ввиду назойливости оппонента, дополнительная контратака броском с предварительным заломом руки противника (рис. 225).



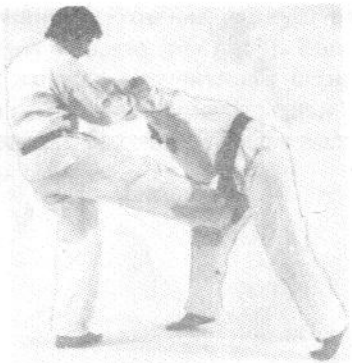
221

222



www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

223



224

225

Вариант: противник из начального положения (рис. 226) пытается атаковать вас ударом ойе-цки с шагом вперед (рис. 227). Ваши действия: длинный шаг передней ногой вперед и в сторону вниз под бьющую руку противника (рис. 227), затем удар сокуто в подколенный сгиб ноги противника, который вы, учитывая реальность ситуации, проводите до встречи его колена с твердой поверхностью (рис. 228). Заключительным в этом варианте будет ваш удар гияку-цки в голову противника (рис. 229).

226
227

228
229

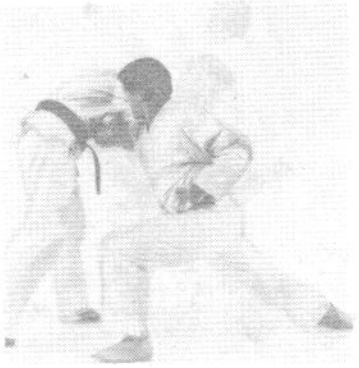
www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

Вариант: противник беззастенчиво готовится к проведению бокового удара в голову (рис. 230) и начинает проводить его (рис. 231). Ваши действия: «нырок» под бьющую руку (рис. 231), одновременно с нанесением маваши хиджи-атэ в корпус противника (рис. 232). Учитывая происходящее, в данном случае сложение сил, имеет смысл удар наносить не в мягкие ткани.

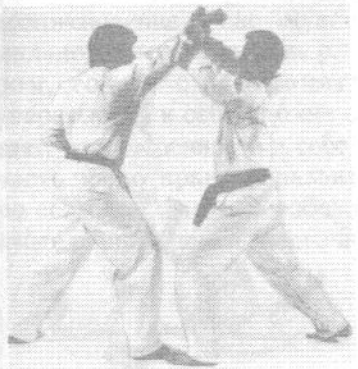
230

231

232

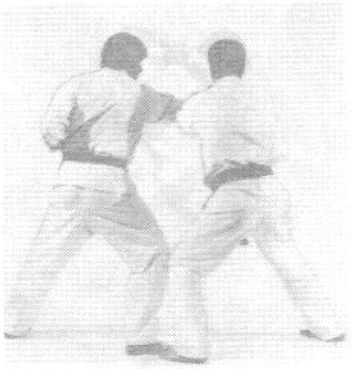


Вариант, возникший на рис. 233, иллюстрирует положение после попытки проведения атаки ойецки по верхнему уровню и защиты от него двойным блоком. В этом случае ваши действия должна отличать значительная амплитуда круговых движений, позволяющая менять положение кистей при сохранении полного контроля над захваченной рукой (рис. 234, 235, 236). Подготовив предыдущим действием возможность для атаки ноги (рис. 237), вы проводите ее сильным рубящим ударом по икроножной мышце противника (рис. 238), обеспечивая таким образом его падение (рис. 239) и возможность для выполнения заключительного рубящего удара в шею (рис. 240).



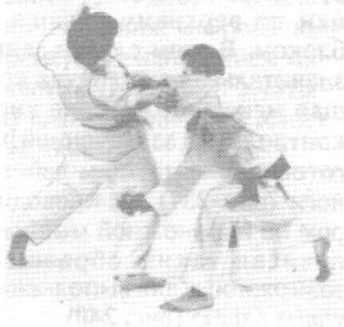
233

234

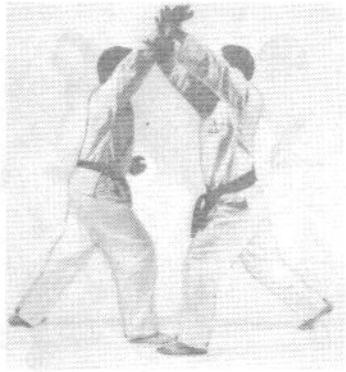


www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

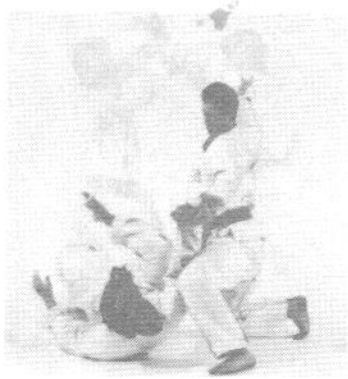
235



238



236
237



239
240

6. Практические варианты.

Рассмотренные до этого раздела комбинации безусловно также, в большинстве своем, имеют право попасть сюда. Но то, что на представленных ниже фотографиях «исполнители» сняли кимоно и переоделись в «цивильную» одежду, надеемся, дополнительно возбудит ваше внимание.

Прежде всего давайте вспомним, что вы умеете или имели возможность освоить. Вы знаете различные способы защиты, включающие разнообразные блоки, уходы и их комбинации. Расширенный арсенал ваших атакующих ударов уютно чувствует себя при упоминании принципа баланса защиты и нападения. Множество разобранных вами комбинаций определило возникновение у вас «чувства партнера», выбор оптимальной дистанции при работе с конкретным партнером, точнее с противником. Как мы видим, ваша уверенность в себе вполне обоснованна. Опыт показывает, что уверенность в себе передается окружающим и часто предотвращает развитие конфликтных ситуаций, но если вы видите неизбежность конфликта, то действуйте решительно и энергично.

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

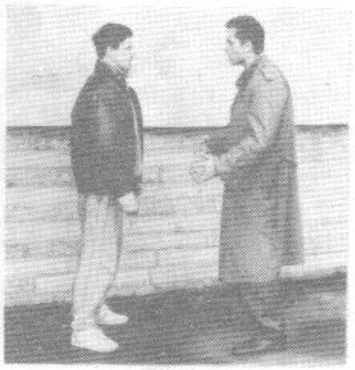
Противник без оружия.

Представленные здесь два варианта объединяет необходимость проведения, используя дипломатический лексикон, превентивных военных действий по отношению к быстро дозревающему агрессору.

Вариант: в атмосфере недоброжелательства (рис. 241) потенциальный противник с угрозой протягивает к вам руку (рис. 242). Ваши действия: необходимо быстро вывести ситуацию из состояния неопределенности блоком-ударом сюто-учи в протянутую руку (рис. 242) и ударом уракен-учи в голову противника (рис. 243). Отметим, что здесь уракен-учи выполняется по технике прямого вращения.

Вариант: атмосфера недоброжелательности в общении сгустилась до неприятной степени (рис. 244). Ваши действия: короткий шаг вперед и удар равноименной рукой тейше снизу вверх в нос собеседника (рис. 245), шаг другой ногой и удар разноименной рукой хаито снизу вверх в пах противника, позволяющий ему на некоторое время воспарить не только в мыслях (рис. 246). Техника выполнения движений, надеемся, очевидна.

241



242

243

244

245

246

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

6.2. Противник с ножом.

О подобной ситуации мы уже говорили в предыдущем выпуске, но считаем не лишним повториться.

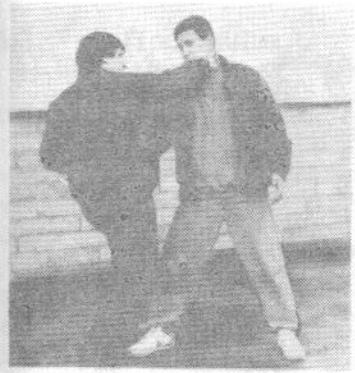
Первое, что в этой ситуации вы должны сделать,— постараться избежать ее. Если не удается, вспомнить о том, что противник, вооруженный ножом, психологически, как правило, «зациклен» именно на ударе ножом. Последнее обстоятельство существенно облегчает задачу общения с ним.

Запомним также, что протыкающий удар, выполненный отверткой, стамеской и прочими предметами подобного рода, ничуть не менее опасен удара ножом и поэтому понятие «нож» следует считать очень широким.

Вариант: противник готовится нанести удар ножом снизу (рис. 247) и делает для этого движение вперед (рис. 248). Ваши действия: во-первых, шаг вперед и приблокировка, с последующим захватом вооруженной руки, во-вторых, блок-удар в бицепс вооруженной руки, заставляющий выпустить нож (рис. 248). Началом конца вашего противника послужит удар уракен в голову (рис. 249).

247

248



249

Вариант: судя по хвату ножа, противник готовится нанести удар сверху (рис. 250) и начинает его проведение с шагом вперед (рис. 251). Ваши действия: «мягкий» блок в зоне дальних ворот (рис. 251) с переходом на захват вооруженной руки (рис. 252), атака, направленная на перелом руки (рис. 253), удар маваши хиджи-атэ в грудь противника (рис. 254) и бросок, выполняемый после предварительного зашагивания (рис. 255).

250

251

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

252

253

254

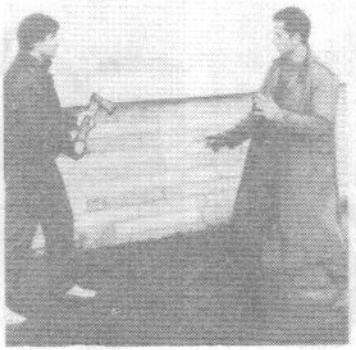
255

6.3. Противник с топором.

Топор — очень опасное оружие. Только столкнувшись с ним, начинаешь иначе оценивать повседневную жизнь наших предков, для которых секира не являлась чем-то экзотичным. Иначе воспринимаешь и известную историю о спартанском царе Леониде. Вы, наверное, помните ее. Когда царь Леонид впервые увидел катапульту, убивающую на расстоянии, он воскликнул: «О, Геракл, пришел конец храбрости человеческой!» Не исключено, что при этом он вспомнил последнюю личную встречу с боевым топором персов.

Тактика боя в этом случае может быть практически одна — уход от движения противника и атака его в момент замаха. Прочие тактические построения могут привести вас к серьезному ранению.

Вариант: противник грозит ударом топора (рис. 256) и производит замах (рис. 257). Ваши действия: в момент замаха вы находились далеко от противника, поэтому, увернувшись от удара, дайте ему, а точнее топору, возможность закончить движение (рис. 258). В следующий момент все решает реакция: из нижнего положения противник переводит топор на замах, что дает возможность вам атаковать его блоком (рис. 259). Затем, фиксируя его руки, атака ногой по нижнему уровню и, после потери противником топора (рис. 260), удары кулаком и коленом в лицо (рис. 261, 262), как первые из актов возмездия.



256

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

257

260

258
259

261
262

6.4. Противник с палкой.

Уходы, с которыми мы познакомились в этом выпуске, должны позволить вам с большим оптимизмом рассматривать возможность исхода встречи с противником, вооруженным палкой.

Вариант: противник атакует вас прямым ударом палкой (рис. 263, 264). Ваши действия: защита сложным уходом (рис. 264, 265), атака тетцуи-учи в голову (рис. 266) и реальная демонстрация удара маваши-гери в корпус атакующего (рис. 267).

263

264

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

265

266

267

Вариант: противник пытается атаковать вас боковым ударом по среднему уровню (рис. 268). Ваши действия: выход вперед с перехватом удара на скоростном, но не сильном участке его выполнения с одновременным ударом маваши-гери в подколенный сгиб передней ноги противника (рис. 269), удар гияку-цки по верхнему уровню (рис. 270) и заключительная атака, выполняемая локтем (рис. 271).

268
269

270
271

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

Следующий вариант в начальной фазе аналогичен предыдущему. Противник атакует вас по среднему уровню (рис. 272, 273). Ваши действия: опережение атаки противника ударом гияки-цки в голову (рис. 273). Продолжений возможно несколько. Предлагаемое нами — фронтальный удар ногой в пах (рис. 274) и заключительная атака отоши хиджи-атэ (рис. 275).

272

274

273

275

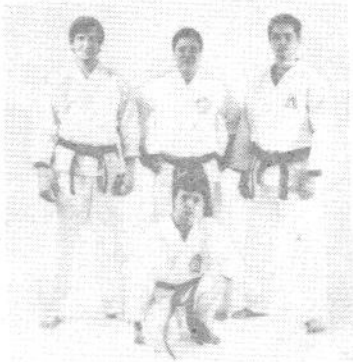
7. Заключение.

Надеемся, эта книга оказалась полезной для вас. Напомним, что она входит в серию выпусков «Практическое каратэ» и, соответственно, эффективность занятий будет определяться, отчасти, полнотой вашей библиотеки.

Следует отметить, что самостоятельные занятия по книге достаточно сложны, поэтому будет лучше, если вы прибегните к помощи грамотного и опытного инструктора.

После издания первого выпуска мы получили много отзывов. Спасибо, что вы заинтересовались результатами нашего труда — это приятно для нас, как для тренеров. Ответы на многие ваши вопросы ищите в следующих наших выпусках, на некоторые, надеемся, мы ответим в этом. А на тренировках давайте помнить об одном высказывании Генри Форда: «Ничто, действительно нас интересующее, для нас не тяжело.»

Авторы выражают свою признательность за участие в съемках для этой книги чемпиону Ленинграда Сергею Румянцеву и призеру юношеского чемпионата Ленинграда Никите Барковскому.



276

www.jgs-soft.com - DEMO VERSION -

Оглавление

1. Введение. 3
2. Рубящие удары руками. 4
3. Защита. 10
3.1. Зоны защиты. 10
3.2. Концентрация в движениях. 12
4. Еще раз о блоках. 15
4.1. Блоки-удары. 18
4.2. «Мягкие» блоки. 30
4.3. «Экономная» защита. 34
4.4. Упражнения. 36
5. Уходы. 44
5.1. Уходы с линии атаки. 45
5.2. Круговые уходы с линии атаки. . . . 50
5.3. Сложные уходы. 54
5.4. Уходы под бьющую руку. 58
5.5. Уходы под бьющую ногу. 61
5.6. Использование уходов в схватке. . . 64
6. Практические варианты. 81
6.1. Противник без оружия. 82
6.2. Противник с ножом. 84
6.3. Противник с топором. 87
6.4. Противник с палкой. 89
7. Заключение. 93

www.jgs-soft.com -DEMO VERSION-

«В настоящее время, когда интерес к боевым искусствам в стране необычайно велик, заслуживает благодарной признательности попытка авторов подать в простой и доступной форме основу искусства каратэ-до, сделанная на основе большого тренерского опыта и личного мастерства. Их большая работа по созданию клубов каратэ в стране не останется незамеченной, равно как и их большой вклад в организацию Лиги мастеров боевых искусств, объединяющую значительное количество профессиональных и любительских клубов. Всем начинающим необходимо знать: каратэ-до учит, что для достижения истинной гармонии человека с природой, необходимо возвыситься над узкой концепцией побед и поражений и учиться побеждать самого себя. Надеюсь, что эта книга будет содействовать достижению целей общих для всего человечества: здоровья, счастья и мира».

Демид Момот, 4 дан, президент Лиги мастеров боевых искусств.

4 руб.